oc
Yoon Im Kane
POLI
MINDFULNESS
ÎMPOTRIVA DEPRESIEI
Tehnici de meditaţie pentru cultivarea optimismului
Yoon Im Kane
MINDFILNESS
ÎMPOTRIVA DEPRESIEI
Tehnici de meditaţie pentru cultivarea optimismului
Traducere din limba engleză de Andreea Rosemarie Lutic

POLIROM
2022
YOON IM KANE este fondatoarea şi directoarea centrului de psihoterapie Mindful Psychotherapy Services, deţinînd, de asemenea, cabinete în Brooklyn şi Manhattan. A absolvit Yale University, lucrează ca psihoterapeut de peste două decenii şi a creat Mndlink Inc., o platformă de psihoterapie de la distanţă care le permite specialiştilor să discute cu pacienţii într-un cadru privat. Ţine discursuri şi prezentări pe teme ca mindfulness, psihoterapia de grup şi calităţile de lider ale femeilor. Poate fi urmărită pe toate reţelele sociale, la @mindful_nyc.
Limitarea răspunderii/Exonerare de răspundere: Editura şi autorul nu oferă nici o garanţie privind acurateţea sau caracterul integral al conţinutului acestei lucrări şi în mod specific nu îşi asumă nici o responsabilitate, inclusiv, dar fără a se limita la garanţiile privind adecvarea la un anumit scop. Nici o garanţie nu poate fi creată sau extinsă prin vînzări ori materiale promoţionale. Este posibil ca sfaturile şi strategiile conţinute în această carte să nu fie adecvate în orice situaţie. Această lucrare este vîndută sub rezerva faptului că editura nu se angajează să ofere sfaturi sau servicii profesionale medicale, legale ori de altă natură. În caz că este necesară asistenţă profesională, ar trebui solicitate serviciile unui profesionist competent. Nici editura, nici autorul nu vor fi consideraţi răspunzători pentru daunele care decurg din folosirea acestei cărţi. Faptul că în această carte se face referire la o persoană, o organizaţie sau un site fie sub forma unui citat, fie ca sursă potenţială de informaţii suplimentare nu înseamnă că autorul sau editura este de acord cu informaţiile pe care persoana respectivă, organizaţia sau site-ul le-ar putea furniza ori cu recomandările pe care le poate face. De asemenea, cititorii trebuie să ştie că site- urile menţionate în această lucrare ar putea să fi suferit modificări sau să fi dispărut între momentul în care a fost scrisă şi momentul citirii ei.
Mamei şi tatălui meu,
care m-au învăţat că speranţa este o sămînţă ce poate prinde rădăcini
Lui Arben,
care m-a învăţat că o cooperare bazată pe iubire este solul în care putem cultiva tot ce ne dorim
Pacienţilor mei,
care m-au învăţat despre roadele dobîndite cu multă trudă ale curajului şi tenacităţii
Introducere
Prima lecţie de mindfulness am primit-o la vîrsta de şase ani. Pe atunci trăiam într-un sătuc aflat în imediata
apropiere a zonei demilitarizate din Coreea de Sud. Într-o zi
de vară, am fost trezită din somn de ţipete şi chiote,
urmate de rîsete. Apoi, auzind de afară strigăte şi urale, ma cuprins curiozitatea. Am azvîrlit păturile cît colo, am sărit
din pat şi am alergat la geam. M-am uitat, fascinată, la copiii din sat ce ţopăiau în jurul unei biciclete ruginite pe care o descoperiseră într-un tomberon de la baza militară americană.
Copiii erau de-a dreptul încîntaţi. Îndemnîndu-se unul pe altul, se urcau cu rîndul pe bicicletă, în timp ce alţii o ţineau şi o împingeau. M-au captivat abţibildurile cu flori roz care se cojeau, ciucurii decoloraţi şi şaua ruginită. Rugina şi

aspectul degradat dădeau o notă de duritate şi curaj.

Am ieşit în fugă pe uşă şi m-am oprit puţin în afara cercului de copii, privindu-i. Voiam tare mult să mă plimb şi eu cu bicicleta, să mă distrez împreună cu ceilalţi. Dar eram timidă, nu voiam să mă fac de rîs în faţa lor şi mi-era frică să nu mă lovesc. M-am dus la bunicul meu, care mi-a spus: „În loc să-ţi închipui cît o să fie de greu şi de înspăimîntător, uită-te bine cum merg ceilalţi copii pe bicicletă, apoi vino să-mi povesteşti”.

A doua zi, am făcut exact cum mi-a spus. I-am urmărit pe ceilalţi copii şi am observat pentru prima oară cum se urcau pe bicicletă, îşi ţineau echilibrul, pedalau şi se opreau. M-am dus la bunicul meu şi i-am povestit ce am văzut. El mi-a spus: „Acum, că ştii cum se face, încearcă doar să stai pe bicicletă. Dacă vrei, roagă o prietenă să te împingă puţin”.

M-am dus înapoi şi am rugat-o pe una dintre prietenele mele să mă ajute. M-am urcat pe bicicletă şi am căzut de cîteva ori, dar a fost amuzant, fiindcă nu mergeam prea repede şi chicoteam de fiecare dată cînd cădeam. După ce am prins ceva curaj, m-am întors la bunicul meu şi l-am întrebat ce să fac mai departe. Mi-a spus: „În loc să-ţi faci griji pînă unde poţi să mergi sau cît poţi să stai pe bicicletă, gîndeşte-te unde vrei să mergi şi pedalează”.

Zis şi făcut. După cîteva încercări, am căzut şi m-am julit la un genunchi. Abătută, m-am dus din nou la bunicul meu şi i-am mărturisit că nu mă simţeam în stare să merg cu bicicleta. Mi-a spus plin de răbdare: „Ţi-ai dat toată silinţa. Odihneşte-te, iar cînd te simţi pregătită, du-te şi mai încearcă o dată”.

Am urmat sfatul bunicului şi m-am odihnit pînă cînd mia venit cheful să încerc din nou. Înainte să-mi dau seama ce se întîmplă, eram din nou aşezată pe şaua ruginită, cu tot cîrdul de copii în spatele meu, rîzînd cu gura pînă la urechi de bucurie şi de entuziasm.

După toţi aceşti ani, chiar şi după cei 20 de ani de cînd practic mindfulness şi psihoterapie, ori de cîte ori mă aflu într-o situaţie dificilă, încă îmi amintesc vorbele înţelepte ale bunicului meu. Acum îmi dau seama că lecţia primită de la el în privinţa mersului pe bicicletă a fost o introducere în conceptul de „mindfulness”. Fără să-mi ţină predici, m-a învăţat să fiu conştientă de gîndurile şi de emoţiile mele, să mă concentrez asupra prezentului, lăsînd la o parte judecata şi teama de ceea ce s-ar putea întîmpla mai departe.

Fiecare dintre noi are felul lui de a fi. Această carte te poate ajuta să descoperi propriul mod de a folosi ideile şi tehnicile de mindfulness. De fapt, exact asta îmi place la mindfulness: nu trebuie să fii altcineva sau să simţi altceva decît ceea ce eşti sau ceea ce simţi în această clipă. Începe prin a respira pur şi simplu.

1
Legătura dintre mindfulness şi depresie

Ce este mindfulness?

Pe scurt, mindfulness reprezintă practica îndreptării atenţiei spre ceea ce se întîmplă în prezent, cu intenţia de a observa orice lucru ce apare, fără a-l respinge sau a-l judeca. Este o abilitate existenţială, care poate fi de folos oricui. În cazul acelora dintre noi care suferă de depresie, ea poate produce o schimbare revoluţionară.

Folosirea metodei mindfulness pentru a intra în contact cu prezentul poate avea efecte emoţionale extraordinare. Cînd facem asta, cultivăm o conştiinţă de sine şi o claritate care ne permit să ieşim din tiparele gîndirii negative şi din starea de tulburare emoţională asociate depresiei. Din această carte vei afla că poţi practica mindfulness folosind o tehnică deja consacrată precum meditaţia, desfăşurînd activităţi de reflecţie precum ţinerea unui jurnal sau efectuînd exerciţii simple concentrate pe respiraţie. Practicînd mindfulness în fiecare zi, construim o relaţie preţioasă cu noi înşine, pe care ne putem bizui şi la care putem reveni oricînd, indiferent de problemele pe care le avem.

Dacă mintea ta nu s-a liniştit niciodată într-atît încît să devii conştient de ceea ce gîndeşti şi de ceea ce simţi, ai ignorat o putere extraordinară, pe care nici nu ştiai că o posezi. Acum e momentul să înveţi s-o foloseşti!

De ce să alegi mindfulness?

Mindfulness nu e o filosofie ezoterică. Este o aptitudine pe care o avem toţi şi un instrument practic, care ne poate ajuta să ne schimbăm starea sufletească într-un mod benefic. Iată trei calităţi importante datorită cărora mindfulness este atît de util persoanelor care suferă de depresie:

Mindfulness este accesibil tuturor. Pentru a practica mindfulness, nu e nevoie să mergi într-un loc anume sau să foloseşti un echipament special. Nu e necesar să-i studiezi rădăcinile

în budism sau în alte tradiţii spirituale pentru a te bucura de beneficiile pe care le oferă. De fapt, ai nevoie doar de minte şi de respiraţie – două lucruri de care dispui tot timpul. Poţi practica mindfulness oriunde şi oricînd, chiar şi în timp ce citeşti această frază! Mindfulness te ajută să devii conştient, în orice moment, de ceea ce se întîmplă în prezent.

Mindfulness este un antidot al nemulţumirii cronice. Oamenii se pricep de minune să-şi facă griji cu privire la viitor şi să regrete trecutul. Lumea în care trăim ne asaltează constant cu informaţii care ne oferă nenumărate motive de îngrijorare, ceea ce provoacă acea stare de nelinişte şi de nemulţumire cronică aflată la originea multor trăiri asociate depresiei. Mindfulness ne oferă instrumente esenţiale pentru a face faţă acestui exces de informaţii într-o manieră sănătoasă. Cu ajutorul mindfulness, vei observa cînd mintea îşi face griji cu privire la viitor sau regretă trecutul, avînd astfel posibilitatea să te reconectezi la prezent.

Mindfulness te conectează cu propriul corp. Trupul nostru este conştient în permanenţă de ceea ce se petrece în jur, absorbind informaţii şi experienţe, dar şi reacţionînd la lucruri de care nu sîntem pe deplin conştienţi. Prin intermediul indiciilor fizice, precum deranjamentele sau durerile de cap cauzate de tensiune, el ne oferă informaţii despre emoţiile ascunse de care trebuie să ne ocupăm. Practicînd mindfulness, învăţăm să fim atenţi la respiraţie; astfel, ne relaxăm şi ne
sincronizăm mintea şi trupul. Începem să desluşim mai bine legătura dintre gîndurile, emoţiile şi starea noastră fizică, ceea ce ne permite să avem mai multă grijă de noi înşine.

Principiile practicii mindfulness

Mindfulness are la bază şapte principii care te ajută să cultivi tenacitatea şi să scapi treptat de depresie. Ele au fost menţionate prima dată de dr. Jon Kabat-Zinn, al cărui program de reducere a stresului prin mindfulness a atras atenţia cu privire la folosirea acestei practici ca instrument de protejare a sănătăţii mintale. Cele şapte principii servesc la elaborarea şi la structurarea procesului de învăţare şi pot fi aplicate de fiecare în ritmul propriu. Ele descriu stările de spirit pe care vrem să le obţinem.

Mintea începătorului. Cînd alegi să abordezi o experienţă cu mintea începătorului, renunţi la ideile preconcepute, la „ce trebuie” şi la „dar dacă”, cultivînd o atitudine de deschidere şi curiozitate, precum şi dorinţa de a învăţa. Mintea începătorului ne îndeamnă să lăsăm la o parte presupunerile şi fricile, făcînd astfel loc unei noi abordări.

Absenţa judecăţii. Judecata ne poate apăra de posibile respingeri, critici şi situaţii jenante: ne simţim în siguranţă atunci cînd sîntem cel mai aspru critic al nostru. Dar cu cît sîntem mai severi cu noi înşine, cu atît riscăm mai mult să ne simţim singuri, izolaţi, inerţi. A nu judeca înseamnă a renunţa la evaluări şi la aprecieri cu scopul de a observa cu neutralitate ceea ce ni se întîmplă. În loc să judecăm, ne tratăm pe noi înşine şi pe ceilalţi cu compasiune, cultivînd francheţea, apropierea de oameni şi toleranţa.

Acceptarea. Fiecare dintre noi are trăiri şi experienţe greu de acceptat. Cînd înţelegem însă că nu trebuie să fim altcineva decît ceea ce sîntem, putem învăţa să ne acceptăm pe noi înşine. Apoi, cu cît ne simţim mai împăcaţi cu noi înşine, cu atît ne putem raporta mai uşor la ceilalţi. A accepta înseamnă a învăţa să suportăm sentimente şi experienţe nedorite, ce reprezintă o parte inevitabilă a vieţii. Pentru început, trebuie să ne acceptăm propriile imperfecţiuni şi să recunoaştem bunătatea noastră fundamentală. Imperfecţiunile ne definesc; cînd le acceptăm, sîntem pe deplin noi înşine. Acceptarea ne ajută să trăim plini de încredere, cu o inimă deschisă şi generoasă.

Răbdarea. Uneori, lucrurile se mişcă foarte repede; e posibil să fim atît de preocupaţi de ceea ce vrem să facem, încît să nu mai fim atenţi la ceea ce facem efectiv. A avea răbdare înseamnă a permite lucrurilor să se desfăşoare în ritmul lor, nu după planurile noastre; înseamnă a fi dispuşi să ne aplecăm asupra unor lucruri
cu adevărat dificile. Înseamnă a fi atenţi la toate trăirile noastre, atît cît e nevoie.

Încrederea. Încrederea nu vine în mod mecanic, ci este rodul unor acţiuni perseverente. De obicei, credem că ea se referă la relaţiile cu ceilalţi, cînd, de fapt, este o calitate pe care trebuie s-o cultivăm în noi înşine. În contextul de faţă, a avea încredere înseamnă a crede în cunoaşterea sau în înţelepciunea noastră interioară. Primul pas în crearea unei relaţii de încredere cu noi înşine poate consta în conştientizarea a ceea ce simţim în acest moment. Încrederea se naşte atunci cînd ne vedem pe noi înşine, cînd ne ascultăm vocea interioară şi învăţăm să credem în capacitatea de a ne satisface propriile nevoi.

Lipsa strădaniei. Ai avut vreodată impresia că îţi petreci toată viaţa trecînd de la un obiectiv

exterior la altul? Practica mindfulness ne oferă o altă abordare. Lipsa străduaniei presupune o concentrare asupra procesului, nu asupra rezultatului. Acest principiu ne determină să devenim conştienţi de sursele motivaţiilor noastre şi să răspundem motivaţiilor interioare, nu recompenselor şi presiunilor exterioare. El ne ajută să găsim plăcere în ceea ce facem, să înţelegem cît de important este „să fim" pe deplin în experienţele noastre.

Eliberarea. E uşor să ne ataşăm de idei, de feluri de a fi sau de relaţii care ne sînt familiare, inclusiv de cele care

au un impact negativ asupra noastră. Chiar şi relaţia noastră cu practica mindfulness se poate transforma într- un ataşament nesănătos: *trebuie să meditez cel puţin 30 de minute în fiecare zi, altminteri nu sînt bun de nimic!* A te detaşa înseamnă a nu te mai crampona de idei, de feluri de a fi sau de relaţii care nu îţi mai sînt de ajutor.

Mindfulness pentru tratarea depresiei

Nu ţi se pare că trăim într-o societate prea grăbită, care ne determină să ne ocupăm de mai multe lucruri deodată? Cînd sîntem tot timpul îndemnaţi să *facem* ceva, ne poate fi greu să o luăm mai domol. Dacă ne simţim presaţi să o ţinem tot aşa, e posibil să trecem cu vederea nevoia firească de a ne odihni şi de a ne reface forţele. Cu cît ignorăm mai mult semnele fizice şi emoţionale ale acestei nevoi, cu atît sîntem mai predispuşi la epuizare, boli cronice şi depresie.

Din păcate, de depresie nu putem scăpa prin efortul *minţii.* Altminteri, n-ar fi atîţia oameni inteligenţi şi inventivi care suferă de această boală. E important să înţelegem că depresia nu este o problemă care poate fi „remediată" sau „rezolvată". De fapt, chiar încercarea de a o „remedia" ne poate adînci şi mai mult în depresie. Multe persoane care au această afecţiune încearcă să fugă, să schimbe sau să

ignore ceea ce simt, ajungînd adesea să se ruşineze, să se izoleze şi să se simtă mai rău. Dacă ai încercat să urmezi această cale, nu fi prea aspru cu tine însuţi. Cînd te lupţi cu depresia, poţi avea adeseori impresia că eşti un robot: te concentrezi pe cît de rău te simţi, dorind cu disperare *să te simţi mai bine.* Practica mindfulness ne oferă însă instrumente care, folosite în mod regulat, contribuie la o recuperare de durată.

Depresia este o afecţiune ce poate fi tratată cu succes folosind principiile pe care se bazează practica mindfulness. Ideea este să ne eliberăm de gîndurile, emoţiile şi comportamentele negative, nu să le ignorăm sau să le evităm. Cultivînd conştiinţa de sine, flexibilitatea şi toleranţa la suferinţă, îţi poţi îmbunătăţi capacitatea de a te concentra şi de a-ţi regla stările emoţionale. Ai puterea de a alege cum să reacţionezi pentru a avea mai multă grijă de tine şi a nu te lăsa copleşit de depresie.

Cum ne poate ajuta mindfulness

Uneori, cînd sîntem deprimaţi, persoane bine intenţionate ne sugerează că ne putem rezolva problemele printr-o simplă schimbare a perspectivei. Încercarea de a avea gînduri pozitive nu poate elimina însă depresia, tot aşa cum nu ne putem vindeca de gripă dacă ieşim să alergăm.

Mindfulness nu este un remediu rapid, ci o abilitate practică prin intermediul căreia putem acţiona asupra unora

dintre cauzele depresiei, ajutîndu-ne să ne liniştim mintea şi să intrăm în armonie cu propriul trup. Acest lucru ne permite să observăm fără a judeca gîndurile, trăirile şi convingerile care ne ţin blocaţi în aceleaşi tipare mintale şi emoţionale. Exerciţiile din această carte nu sînt menite să fie un panaceu al problemelor de care te loveşti zi de zi. Sar putea să mai ai zile grele. Învăţînd însă să aplici principiile mindfulness, vei aborda treptat vechile situaţii în alt mod, cu noile instrumente pe care le ai la dispoziţie. Această carte îţi oferă o combinaţie de exerciţii, reflecţii şi meditaţii care te vor ajuta să te simţi mai pregătit să înfrunţi zilele grele. Sper ca, folosindu-te de aceste noi abilităţi, să te simţi mai uşurat, să-ţi cultivi tenacitatea şi să- ţi limpezeşti mintea pentru a putea trăi viaţa pe care ţi-o doreşti, fără depresie.

Mindfulness este o abilitate practică prin intermediul căreia putem acţiona asupra unora dintre cauzele depresiei, liniştindu-ne mintea şi intrînd în armonie cu trupul nostru.

Depresia nu este doar o stare sufletească

Conform estimărilor, în fiecare an 16,2 milioane de adulţi din Statele Unite ale Americii au un episod depresiv major.

Chiar dacă în domeniul sănătăţii mintale s-au făcut progrese importante în ceea ce priveşte tratarea acestei afecţiuni comune, multe persoane mai cred că depresia este o slăbiciune

personală, ce afectează pe cineva care se lasă copleşit de emoţii sau nu face destule eforturi spre a se simţi mai bine. Iată cîteva aspecte care te pot ajuta să înţelegi mai bine depresia sau să discuţi despre problema ta cu prietenii ori cu familia.

Depresia este o boală. În comunitatea medicală, depresia este considerată o afecţiune care poate fi diagnosticată şi tratată; nu este o slăbiciune personală. Conform American Psychiatric Association, depresia este o afecţiune medicală comună, ce influenţează în mod negativ felul în care ne simţim, gîndim şi ne comportăm. Ea poate cauza sentimente de tristeţe şi pierderea interesului faţă de activităţi care înainte ne făceau plăcere. Poate duce la probleme emoţionale şi fizice, diminuîndu-ne capacitatea de a funcţiona acasă sau la lucru.

Depresia se manifestă diferit de la o persoană la alta. Diagnosticul de depresie nu este identic pentru toată lumea. În unele cazuri, se manifestă aşa cum ne
am aştepta: episoade de tristeţe, dificultăţi în a ne scula din pat dimineaţa, lipsa interesului faţă de lucruri care pe vremuri ne făceau plăcere. În alte cazuri, depresia se poate caracteriza prin dureri de stomac, somn excesiv sau insuficient şi distanţarea de cei dragi. Dacă suferi de depresie, e posibil să ai toate aceste simptome sau nici unul dintre ele. Modul în care depresia ne afectează pe fiecare dintre noi este influenţat de factorii ereditari, de experienţele trăite şi de resursele pe care le avem la dispoziţie. De asemenea, cauzele depresiei sînt foarte diferite. Multe persoane care suferă de această afecţiune se simt singure în suferinţa lor, izolîndu-se în virtutea faptului că se judecă pe sine: „De ce mă simt rău cînd totul e de fapt în regulă?” sau „unii au probleme mai mari decît mine”. Cînd te simţi singur cu problemele tale, îţi este, poate, greu să vorbeşti despre ele. Nu uita însă că, de fapt, nu eşti singur: milioane de oameni sînt afectaţi de depresie.

Depresia poate fi complexă. Progresele constante din domeniul medical ne ajută să înţelegem felul în care ne poate afecta depresia din punct de vedere mintal şi fizic. Poate ai auzit că ea este consecinţa unei moşteniri genetice nefericite sau a faptului că nu avem, în sistemul nervos o cantitate suficientă de substanţe chimice care creează buna dispoziţie. Toate cercetările indică însă faptul că depresia este rezultatul unei combinaţii dinamice de elemente precum ereditatea, mediul în care am
crescut, factorii de stres din viaţa cotidiană, modul în care facem faţă stresului şi felul în care reacţionează corpul nostru la factorii de stres. Unii dintre noi pot fi predispuşi la depresie; alţii se pot îmbolnăvi în urma pierderii cuiva drag, din cauza mediului sau a unor schimbări dificile din viaţa lor.

Depresia poate fi considerată un rezultat al interacţiunii dintre mecanismele noastre biologice şi factorii externi. În viaţă, lucrurile se schimbă, apar situaţii dificile, iar depresia este o reacţie a corpului şi a minţii noastre la aceste împrejurări. E firesc ca după un eveniment neplăcut să urmeze o perioadă în care dormim foarte mult, mîncăm mai mult şi vrem să stăm singuri cea mai mare parte a timpului; la urma urmei, aceasta este o versiune extremă a odihnei. La unele persoane însă, această reacţie poate fi un simptom al depresiei care nu le lasă să trăiască aşa cum îşi doresc sau să se bucure de viaţa pe care o au.

Oricît ar părea de interesante aceste lucruri, pentru a ne vindeca de depresie nu e necesar să cunoaştem mecanismul declanşării ei. În cartea de faţă nu ne vom concentra atît asupra cauzelor depresiei, cît asupra atitudinii faţă de această afecţiune. Vei învăţa cum te poate ajuta practica mindfulness să conştientizezi diferitele stări emoţionale şi să eviţi spirala descendentă a autosugestiei negative şi a judecăţilor care te ţine în depresie. Oricare ar fi cauza depresiei în ceea ce te priveşte (o traumă,

schimbarea anotimpului, evenimente dificile), această carte îţi va oferi informaţiile de care ai nevoie atît în zilele bune, cît şi în cele grele.

Gînduri şi convingeri

Depresia ne schimbă perspectiva asupra lumii. Modul în care facem faţă încercărilor vieţii poate fi o consecinţă a experienţelor trăite şi a propriului *sistem de convingeri,* ce poate fi comparat cu o pereche de ochelari cu care vezi, asimilezi şi percepi într-un anumit fel ceea ce ţi se întîmplă. Cînd ne luptăm cu depresia, proasta dispoziţie poate influenţa acest filtru, imprimînd gîndurilor o tentă negativă. Întrucît gîndirea le este pervertită, persoanelor deprimate le este uneori foarte greu să facă schimbări care le-ar putea ajuta să se simtă mai bine. În aceste condiţii, nu reuşesc să vadă soluţii noi la probleme vechi.

Acestea fiind spuse, e important să nu ne cramponăm de ideea că, pentru a scăpa de depresie, trebuie să evităm gîndurile negative, să facem tot ce ne stă în putinţă pentru a le

îndepărta. În primul rînd, evitarea gîndurilor negative este, în cel mai bun caz, o soluţie pe termen scurt, fiindcă e foarte greu de realizat. În al doilea rînd, gîndurile negative sînt doar un aspect al depresiei. Eliminarea lor nu ne va ajuta prea mult; e necesar să ne ocupăm de ceea ce influenţează tiparele de gîndire negativă. Altminteri, acestea vor reveni de fiecare dată.

Tipare emoţionale

Asemenea gîndurilor şi convingerilor, emoţiile ne influenţează perspectiva asupra lumii. Pe parcursul vieţii, toţi primim mesaje despre sentimentele noastre şi despre modul în care trebuie înţelese. Poate că ai fost ajutat să înveţi cum să interpretezi şi să fii stăpîn pe emoţiile tale sau poate încă mai înveţi. Cînd ne luptăm cu depresia, capacitatea de a ne stăpîni emoţiile poate fi grav afectată, întrucît ne dorim cu disperare ceva care să ne ajute să ne simţim mai bine, chiar şi pentru o scurtă perioadă. Deşi soluţiile pe termen scurt pot fi utile, nu putem fugi la nesfîrşit de propriile emoţii. Mindfulness te poate ajuta să-ţi înţelegi trăirile, să le accepţi şi să te foloseşti de ele, ceea ce asigură o vindecare mai profundă şi de lungă durată.

Stresul şi traumele

Cei mai mulţi dintre noi sînt de acord cu faptul că stresul şi traumele sînt dureroase. Trăim într-o lume grăbită, în care stresul e greu de evitat. Într-o zi obişnuită se pot întîmpla multe lucruri mărunte care provoacă stres: aflarea ultimelor noutăţi, o ceartă cu un prieten, un blocaj în trafic. Cînd sîntem stresaţi, avem tendinţa să ne concentrăm asupra gîndurilor noastre şi să ignorăm ceea ce se petrece în corpul nostru; astfel, obosim fiindcă nu ţinem seama de semnalele trupului, care ne cere să ne odihnim. Cu timpul,
stresul se poate acumula, ajungînd să ne influenţeze inclusiv sănătatea emoţională, ceea ce, uneori, duce la depresie. Trauma este o versiune extremă a stresului, fiind, de regulă, rezultatul unui eveniment dureros cu semnificaţii în viaţa noastră. Experienţele traumatizante şi stresul cronic ne pot afecta capacitatea de a fi conştienţi de ceea ce se întîmplă în prezent, iar toate acestea pot contribui la apariţia depresiei.

Tratament

Deoarece depresia influenţează atîtea aspecte ale vieţii, multe persoane constată că procesul vindecării are numeroase faţete. Altfel spus, pentru a trata depresia în mod eficient, e necesară adeseori integrarea mai multor instrumente şi practici de recuperare.
Această carte nu are menirea de a servi drept terapie sau instrument de diagnosticare; ea joacă doar rolul unui adjuvant al tratamentului antidepresiv pe care-l urmezi deja. Dacă nu ai un plan de tratament, e bine să ştii că, în cazul în care simptomele depresive îţi afectează capacitatea de a funcţiona ori ai gînduri de sinucidere sau de a-ţi face rău, ar fi bine să consulţi un medic specialist. Îţi stau la dispoziţie numeroase resurse (vezi lista de la paginile 200-202). Cu un diagnostic şi un tratament corespunzător, vei putea să învingi depresia şi să te simţi mai bine.

Cum să foloseşti această carte

În capitolele următoare vei învăţa numeroase tehnici care te vor ajuta să foloseşti practica mindfulness pentru a reduce intensitatea şi durata episoadelor depresive. În fiecare capitol este analizat unul dintre principiile-cheie ale acestei practici: mintea începătorului, lipsa judecăţii,
acceptarea, răbdarea, încrederea, absenţa strădaniei şi eliberarea. Vei găsi diverse exerciţii, de la meditaţii simple şi vizualizări la reflecţii şi activităţi de îngrijire personală. E posibil ca unele să nu rezoneze cu nevoile tale. Te sfătuiesc să le dai totuşi o şansă şi să te întorci la ele mai tîrziu.

Poţi să parcurgi capitolele în orice ordine doreşti. Concentrează-te asupra aspectelor care te ajută să integrezi mindfulness în viaţa de zi cu zi. Nu uita că tu ştii cel mai bine de ce anume ai nevoie. Această carte este menită să te susţină, indiferent ce ar însemna acest lucru pentru tine; o poţi folosi aşa cum crezi de cuviinţă.

Înainte de a începe

Felicitări! Ai făcut un pas important spre o stare de spirit mai bună. Alegînd această carte, ai demonstrat că eşti dispus să investeşti timp şi efort în propria persoană. În timp ce o parcurgi, ţine cont de următoarele lucruri:
Mindfulness este un proces. Nu este o destinaţie, ci o călătorie, iar tu eşti conducătorul expediţiei. Poţi să faci exerciţiile unul după altul; poţi alege să practici cu precădere cîteva tehnici pe care le consideri deosebit de utile, iar în unele zile poţi să nu faci nici un exerciţiu. Abordează practica mindfulness conform preferinţelor şi stilului tău de viaţă.

Uneori, acest proces nu este tocmai plăcut. Mindfulness este o practică introspectivă care ne ajută să devenim mai conştienţi de noi înşine. Cînd aflăm mai multe despre noi, e posibil să apară trăiri neplăcute, mai ales dacă depresia ne-a împiedicat să ne ocupăm de ele. E important să te respecţi, să nu te grăbeşti şi să fii atent la ceea ce ţi se întîmplă. Nu uita să ai răbdare cu tine însuţi (principiu despre care vom discuta în Capitolul 5).
Manifestă compasiune faţă de tine însuţi. Cel mai important aspect al practicii mindfulness este autocompătimirea. Nu contează cît de repede parcurgi materialul; vei progresa doar dacă îţi vei însuşi cu adevărat tehnicile şi exerciţiile prezentate, pentru a le integra în viaţa de zi cu zi. Poate că ar fi bine să-ţi faci un program; de exemplu, alege să dedici exerciţiilor 5-10 minute o dată la două zile. Ai grijă totuşi să nu cazi în capcana lui „totul sau nimic”, adică să-ţi spui că „trebuie să fac exerciţii în fiecare zi” sau „dacă nu mă ţin de program, n-am făcut nimic”. Perseverenţa este esenţială şi te ajută să-ţi formezi obiceiuri sănătoase, durabile. Viaţa e însă imprevizibilă, aşa că, dacă eşti nevoit să te întrerupi, nu fi aspru cu tine însuţi şi nu te condamna. Fii îngăduitor cu propria persoană şi, atunci cînd e posibil, reia lucrurile de unde le-ai lăsat.
Observaţii privind exerciţiile

În general, exerciţiile din această carte îţi vor fi de mai mult folos dacă le vei practica şi vei reflecta la ele de mai multe ori. S-ar putea să observi că de fiecare dată afli ceva nou despre tine. Hotărăşte singur care dintre ele te ajută cel mai mult şi cît de des le vei folosi. Seria de exerciţii din fiecare capitol începe cu o meditaţie simplă de împămîntare, foarte uşor de realizat şi utilă atunci cînd te simţi stresat sau tulburat.

Majoritatea acestor activităţi dau cele mai bune rezultate dacă sînt efectuate într-un spaţiu intim, liniştit şi confortabil, într-un loc în care nu poţi fi întrerupt sau distras de nimic. (Nu uita să-ţi închizi telefonul sau să-l pui pe modul silenţios.) Pentru unele persoane, acesta ar putea fi dormitorul sau o cameră retrasă. Pentru altele, ar putea fi afară, într-un loc preferat. Ceea ce contează este să te simţi confortabil atunci cînd le realizezi.

Uneori ţi se va cere să închizi ochii, dar dacă preferi să-i ţii deschişi, destinde muşchii din jurul ochilor şi priveşte relaxat. Dacă depresia este asociată unei traume semnificative, iar în timpul exerciţiilor ies la suprafaţă amintiri legate de aceasta sau începi să intri în panică, e important să întrerupi meditaţia şi să găseşti un mod de a te linişti pe moment. Poţi să suni un prieten care să te ajute să te împămîntezi, poţi să faci ceva care să te ajute să-ţi linişteşti mintea, cum ar fi să colorezi, să scrii în jurnal sau să asculţi muzică, ori poţi să desfăşori o activitate fizică, precum mersul pe jos sau yoga. În general,
cînd apar amintiri neplăcute şi o stare de panică, e important să-ţi asculţi corpul. Dacă problemele persistă, consultă un specialist din domeniul sănătăţii mintale ca să înţelegi mai bine ce se întîmplă.

2

Mintea începătorului

Nu e întotdeauna uşor să începi ceva nou. Poate fi însă reconfortant să porneşti într-o nouă aventură, fără a avea idei preconcepute despre cum o să meargă lucrurile sau cum ar trebui să fie. Imaginează-ţi că te pregăteşti de o călătorie într-un loc despre care nu ştii nimic. Cînd entuziasmul e mai puternic decît grijile cu privire la necunoscut şi la neprevăzut, rămîi receptiv la experienţele noi. Mintea începătorului semnifică această atitudine de deschidere faţă de orice posibilitate. În capitolul de faţă vei analiza acest aspect observînd cînd anume te simţi deschis faţă de nou şi cînd începi să te închizi sau să te cramponezi în vechile tipare.

Cum ne ajută practica mindfulness

Multe persoane care se luptă cu depresia îşi formează un anumit mod de a reacţiona, tipare de gîndire negativă care se transformă fără voie în obiceiuri bine înrădăcinate. Toţi procedăm aşa într-o anumită măsură; toţi avem experienţe ce ne influenţează reacţiile şi felul în care vedem lumea. În timp însă, aceste reacţii care ajung să se înrădăcineze ne slăbesc capacitatea de a vedea lucrurile altfel. Aici intră în joc principiul minţii începătorului din mindfulness. Mintea începătorului este un mod de a fi care favorizează deschiderea, receptivitatea şi speranţa – calităţile cu care abordăm ceva pentru prima dată. Cînd constatăm că răspundem unei situaţii noi în modul nostru obişnuit, putem aplica acest principiu observîndu-ne mai întîi reacţiile, respirînd profund şi apoi schimbîndu-ne atitudinea.

Cînd eşti copleşit de depresie, ai tendinţa să vezi mereu paharul pe jumătate gol, chiar dacă, în realitate, este şi pe jumătate plin. Mintea începătorului te poate ajuta să-ţi schimbi

perspectiva şi să încerci să vezi tot paharul. Ea îţi permite să priveşti lumea cu ochi de copil, cu o curiozitate firească şi cu deschidere faţă de noile experienţe. Presupune nerăbdare, entuziasm, pătrunderea într-o stare naturală de joacă şi de explorare. Cînd aplici principiul minţii începătorului, în loc să vezi paharul pe jumătate gol, poţi observa *ce frumos se reflectă lumina în pahar.*

Deşi principiile mindfulness-ului pot fi analizate în orice ordine, mintea începătorului este deosebit de utilă cînd te afli la început. În momentul în care practici pentru prima dată mindfulness pentru a ţine sub control depresia, uneori e posibil să ai experienţe neplăcute. Pe măsură ce înveţi să observi gîndurile negative legate de depresie şi trăirile pe care ai încercat să le eviţi, s-ar putea să te simţi tulburat. Mintea începătorului te va ajuta să mergi mai departe pe măsură ce îţi vei însuşi celelalte principii ale practicii mindfulness.

Tipare mintale şi emoţionale comune

Depresia poate fi considerată o adevărată năpastă a minţii începătorului. Am putea chiar s-o numim „gîndire învechită"; omul are impresia că „a mai trecut prin asta" şi că orice ar face e în zadar. Cînd eşti blocat în acest mod de gîndire, ţi-e greu să-ţi aminteşti că poţi privi fiecare moment dintr-o perspectivă nouă. Într-o iarnă ce pare fără sfîrşit, e greu să ne amintim că pînă la urmă va veni primăvara şi că totul se va retrezi la viaţă.

Cei mai mulţi dintre noi ezită să încerce ceva nou, mai ales ceva ce poate intra în contradicţie cu vechiul lor mod de a fi. Depresia ne distorsionează perspectiva asupra lumii, făcîndu-ne să dăm crezare îndoielilor care apar atunci cînd ne aflăm în faţa unei noi experienţe:

Nu ştiu dacă pot să fac asta. Nu ştiu ce trebuie să fac. N-am timp.
Nu cred că o să meargă.

Chiar dacă par inofensive, cu timpul, aceste gînduri se înmulţesc. În capitolul de faţă vom analiza cîteva metode de cultivare a minţii începătorului care te pot ajuta să avansezi în practica mindfulness şi să fii deschis faţă de experienţele noi.

Ceva nou

Jenny, o tînără inteligentă şi inventivă de 34 de ani ce lucra ca manager de proiect, mi-a cerut ajutorul în legătură cu depresia de care suferea. Se considera o perfecţionistă şi se lupta cu o supărătoare neîncredere în sine, însoţită de o senzaţie constantă de gol interior. De cîteva luni, o neliniştea faptul că nu-şi dădea toată silinţa la serviciu şi se gîndea ore întregi în fiecare zi ce anume „ar fi trebuit" să facă mai bine. Jenny a început să stea mai mult la birou; se întorcea acasă istovită şi se uita la televizor pînă cînd adormea pe canapea. Petrecea din ce în ce mai puţin timp cu prietenii şi cu cei dragi, iar în perioada în care a început terapia, nu mai avea contacte cu nimeni în afara persoanelor de la locul de muncă. La primele şedinţe, Jenny a fost foarte sceptică în ceea ce priveşte beneficiile practicii mindfulness. Am întrebat-o: „De ce să nu încerci ceva nou? Dacă nu merge, poţi continua să faci ceea ce făceai pînă acum". A acceptat să încerce.

Jenny a început să facă zilnic exerciţii de respiraţie. Conform spuselor sale, a înţeles că îşi reprima trăirile. A început să devină mai conştientă de sine, dîndu-şi seama că nu mai avea timp să facă ceea ce-i plăcea şi că se lăsase copleşită de reacţiile negative ale colegilor de la serviciu, lucru care o epuizase. Jenny a simţit în cele din urmă tristeţea provocată de îndepărtarea de prieteni şi a început să reia legătura cu ei pentru a face planuri împreună. Faptul că a abordat situaţia cu mintea începătorului i-a permis să se judece mai puţin, să manifeste mai multă compasiune faţă de sine şi să identifice aspectele pe care trebuia să le analizeze şi să le dezvolte.

Meditaţie simplă

Seria de exerciţii din fiecare capitol începe cu un *exerciţiu de împămîntare.* Ori de cîte ori te simţi peste măsură de stresat sau copleşit de sentimente, exerciţiul de împămîntare este o metodă excelentă de a te calma şi de a te remonta.

Mintea începătorului este solul fertil în care poţi cultiva practica mindfulness. Exerciţiile de împămîntare sînt deosebit de utile ca iniţiere în această mentalitate. Cînd ajungem la maturitate, sîntem presaţi adeseori să ignorăm nevoia de a ne regăsi calmul pentru a fi productivi şi eficienţi. Curiozitatea şi deschiderea copilărească, definitorii pentru mintea începătorului, se formează prin exerciţii de împămîntare deoarece, pentru a ne analiza şi a cultiva buna dispoziţie, e necesar să ne simţim în siguranţă.

În acest exerciţiu vom folosi *împămîntarea senzorială,* care presupune trăirea din plin a

experienţei în urma conectării cu o gamă vastă de stimuli senzoriali. Există numeroase moduri de a ne împămînta cu ajutorul simţurilor; acest exerciţiu te ajută să observi şi să asimilezi detalii din mediul înconjurător folosind pe rînd fiecare simţ. Se numeşte „tehnica 5-4-3-2-1”

Pentru început, găseşte-ţi o poziţie confortabilă într-un loc liniştit, în care să nu fii deranjat.

Rezolvă următoarele cerinţe, cu voce tare sau în minte dacă nu ai la îndemînă ceva de scris.

Numeşte 5 lucruri pe care le vezi.

r..... .....

Numeşte 4 lucruri pe care le poţi atinge.

r..... .....

Numeşte 3 lucruri pe care le auzi.

r ■ ■■■.

Numeşte 2 lucruri pe care le poţi mirosi.

r ..... .

Numeşte 1 lucru pe care-l poţi gusta.

r..... .....

După încheierea exerciţiului, relaxează-te cîteva minute fără să-ţi schimbi poziţia, îndreptîndu-ţi atenţia spre senzaţiile pe care le percepe propriul corp.

Exerciţiul 1

Tehnica balonului

Din cauza stresului şi a tensiunii acumulate, multe persoane cu depresie au, fără să-şi dea seama, o postură inadecvată sau mişcări limitate, care le reduc capacitatea de a respira adînc şi de a absorbi suficient oxigen. Respiraţia abdominală este o tehnică de respiraţie profundă cu ajutorul căreia ne putem obişnui să respirăm din partea de jos a plămînilor, ceea ce ne permite să adoptăm o atitudine mai deschisă, curioasă şi receptivă, specifică minţii începătorului. În plus, respiraţia abdominală profundă poate să scadă tensiunea arterială şi să încetinească bătăile inimii, favorizînd circulaţia în tot corpul a sîngelui bogat în oxigen. În schimb, cînd respirăm superficial, sistemul nervos poate intra în modul „luptă/ fugi/înlemneşte”, care dă naştere unor gînduri negative şi tulburărilor emoţionale.

Analiza unui lucru atît de obişnuit ca respiraţia cu ajutorul unui exerciţiu de acest gen îţi permite să intri mai adînc în mintea începătorului. Cînd începi să respiri altfel, dai posibilitatea să se petreacă ceva nou în viaţa ta.

Pentru început, găseşte-ţi o poziţie confortabilă, aşezat cu mîinile în poală sau întins pe spate.

1. Spune cît de stresat te simţi în acest moment, folosind scara de mai jos.

0 1 2 3 4 S
deloc foarte
stresat stresat

2. Închide ochii şi imaginează-ţi că abdomenul tău e un balon.
3. Inspiră profund pe nas şi numără pînă la cinci, împingînd aerul în abdomen şi permiţînd balonului să se dilate complet în timpul inspiraţiei.
4. Odată balonul umplut, ţine-ţi respiraţia şi numără pînă la trei.
5. Expiră încet pe nas, numărînd pînă la şapte, în timp ce balonul se dezumflă complet.
6. Acum evaluează din nou nivelul stresului.

0 1 2 3 4 5
deloc foarte
stresat stresat

Repetă exerciţiul pînă cînd ajungi la nivelul dorit. Nu e nevoie să ajungi la 1 sau la 0; ceea ce contează este să reduci stresul în aşa măsură încît, în acel moment, să ţi se pară suportabil. Acest exerciţiu poate fi făcut zilnic, pentru a-ţi forma un nou mod de a respira. Poate fi folosit şi în momentele în care te simţi stresat, anxios sau deprimat.

Exerciţiul 2

Călugărul flămînd

În acest exerciţiu, vei trăi o experienţă cunoscută ca şi cum ţi s-ar întîmpla pentru prima dată. Cînd eşti copleşit de depresie, ai tendinţa să faci lucruri cotidiene fără să iei aminte la ele. Gîndeşte-te la ultima masă pe care ai luat-o: la sfîrşit abia îţi mai aminteşti ce ai mîncat, ce gust avea mîncarea sau dacă te-ai săturat. Cînd mîncăm cu băgare de seamă, mintea începătorului transformă această activitate cotidiană într-o experienţă liniştitoare, care ne

ajută să ne împământăm.

Pentru acest exerciţiu, alege o mîncare delicioasă, dar simplă. Mulţi aleg o bucată de ciocolată, nişte stafide sau un biscuit. Odată familiarizat cu exerciţiul, poţi cultiva mintea începătorului aplicînd tehnica la mese întregi.

1. Ţine alimentul între degetul mare şi arătător.
2. Imaginează-ţi că eşti un copil mic şi că e prima dată cînd ţii în mînă alimentul respectiv.
3. Observă reacţiile care apar în gură, în stomac şi în mîini în timp ce vezi şi simţi acest obiect.
4. Apropie-l de nas şi inspiră. Observă aromele care îţi gîdilă nările.
5. Observă senzaţiile care apar cînd percepi mirosul mîncării.
6. Îndepărtează alimentul de nas, avînd grijă să observi eventualele gînduri care-ţi trec prin minte.
7. Continuă să ţii alimentul în mînă, pipăindu-l şi observîndu-i culorile şi forma.
8. Cînd te simţi pregătit, apropie alimentul de buze şi muşcă din el.
9. Mestecă încet. Observă gustul alimentului, senzaţia pe care o ai cînd se dizolvă în gură, cum îl simţi pe limbă şi cu dinţii. Cîte arome diferite poţi identifica? Ce senzaţie ai cînd mesteci? Observă eventualele gînduri care-ţi trec prin minte.
10. După ce ai terminat de mestecat, aşteaptă puţin şi observă-ţi reacţiile şi sentimentele. Notează mai jos ce ai observat:

Ce gînduri îţi trec prin minte?

Ce sentimente ai?

r

Ce senzaţii ai?

Exerciţiul 3

Împărtăşirea trăirilor

Dacă suferim de depresie, uneori nu ne putem gîndi la ceea ce iubim şi la lucruri care ne fac plăcere fără să avem şi sentimente negative complexe precum cele de pierdere, de dezamăgire şi de eşec. Exerciţiul de faţă ne ajută să ne eliberăm de aceste asocieri negative concentrîndu-ne atenţia asupra unor sentimente plăcute pe care le avem faţă de cineva sau de ceva. Important este să-ţi oferi posibilitatea de a avea sentimente pozitive fără teama de a le pierde, împărtăşindu-le cu generozitate. Asemenea minţii începătorului, generozitatea sinceră nu are limite.

Deşi este vorba despre un exerciţiu de desen, nu trebuie să-ţi faci griji în legătură cu cît eşti de priceput sau cît de „bune” sînt desenele tale. Scopul exerciţiului este să te exprimi într-o manieră expresivă, nu să ţii foarte mult la un anumit rezultat. Dacă preferi să foloseşti cuvinte în locul imaginilor, nu te sfii! Încearcă să fii vesel şi să nu te judeci, ca un copil care desenează doar de plăcere.

Ia o coală de hîrtie şi aşaz-o pe masă, pe birou sau pe o altă suprafaţă. Împarte pagina în patru coloane şi numerotează-le de la 1 la 4.

Foloseşte creioane simple, creioane colorate sau markere. Nu te grăbi şi fii atent la ce-ţi spun simţurile. Cum ţi se par lucrurile pe care le foloseşti la desen? Ce culori, mirosuri şi sunete sînt prezente în timp ce desenezi? Observă eventualele gînduri care apar pe parcurs, dar fă tot posibilul să nu te întrerupi din desenat.

În prima coloană, desenează un loc în care ţi-ai dori să te afli. Poate fi în interior sau în exterior, poate fi un loc în care mergi des sau unul pe care ţi-l aminteşti. Include detalii care sînt importante pentru tine, dar nu încerca să creezi o imagine precisă sau realistă. Desenează ceva care are o anumită semnificaţie pentru tine.

În a doua coloană, transpune în imagini o activitate care-ţi place. Poţi să te desenezi şi pe tine sau doar obiecte ori acţiuni ce reprezintă activitatea respectivă.

În a treia coloană, desenează o fiinţă cu care-ţi place să-ţi petreci timpul. Nu trebuie neapărat să fie o persoană! Poate fi un animal de companie, păsările care vin să se hrănească în curte sau orice creatură a cărei prezenţă îţi face plăcere.

În coloana a patra, desenează o persoană sau un loc căruia vrei să-i transmiţi afecţiunea ta.

După ce ai terminat, întoarce foaia. Notează gîndurile şi sentimentele pe care le ai; încearcă să scrii în aşa fel încît să umpli toată pagina.

Cuvinte de încurajare

În timp ce faci aceste exerciţii, nu uita să-ţi manifeşti aprecierea faţă de propria persoană şi să-ţi sărbătoreşti micile victorii! Astăzi ai ales această carte şi acum citeşti această pagină; e

un succes şi un pas pe calea spre vindecare. Nu uita: călătoriile care-ţi aduc cele mai mari satisfacţii încep cu un singur pas. Faptul că azi nu mergi mai departe nu înseamnă decît că, pentru moment, iei o pauză, iar mîine poţi începe din nou.

Exerciţiul 4

Acceptarea trăirilor neplăcute

Ai observat că animalele şi copiii par să se elibereze mai uşor de sentimentele negative decît adulţii? Ce s-ar întîmpla dacă, în loc să eviţi trăirile neplăcute, ai încerca să le accepţi? Pentru o asemenea abordare radicală este nevoie de mintea începătorului.

Acest exerciţiu este un mod de a răspunde cu înţelegere şi compasiune sentimentelor neplăcute, asemenea unui copil care, în mod instinctiv, îmbrăţişează un alt copil supărat. Cînd îţi îndrepţi atenţia, compasiunea şi înţelegerea spre sentimente precum tristeţea şi frica, ai şansa de a merge înainte. Foloseşti mintea începătorului pentru a face faţă trăirilor greu de suportat cu uşurinţa şi cu inocenţa unui copil.

Dedică acestui exerciţiu între 5 şi 10 minute, mai mult dacă e nevoie şi mai puţin dacă vrei să te opreşti mai repede.

1. Găseşte-ţi o poziţie confortabilă, aşezat cu mîinile în poală sau întins pe spate.
2. Gîndeşte-te la o situaţie dificilă din trecut sau din prezent. Alege ceva de dificultate redusă sau medie; cînd faci acest exerciţiu pentru prima dată, ar fi bine să începi cu ceva mai uşor.
3. Observă dacă apar senzaţii de disconfort. Recunoaşte eventualele gînduri sau impulsuri de a fugi de aceste

senzaţii (vrei să suni pe cineva, simţi nevoia să-ţi verifici telefonul, vrei să iei o gustare, îţi faci griji cu privire la ceea ce ai de făcut).

4. Inspiră adînc pe nas şi expiră încet pe gură de două-trei ori.
5. Gîndeşte-te la o persoană plină de iubire sau de compasiune din viaţa ta, din prezent sau din trecut. Imaginează-ţi că persoana aceasta îţi adresează vorbe frumoase sau îţi dă o îmbrăţişare caldă, afectuoasă.
6. Cînd percepi o senzaţie de calm şi de iubire în minte şi în trup, îndreaptă-ţi atenţia spre acea situaţie dificilă şi spre sentimentele pe care încercai să le eviţi.
7. Fii atent la acel sentiment neplăcut. Închipuie-ţi că îl îmbrăţişezi cu compasiunea şi cu bunătatea pe care le-ai simţit mai devreme.
8. Spune cuvinte pline de iubire, cum ar fi „sînt aici, cu tine – o să fie bine”, ori de cîte ori e nevoie, pînă cînd simţi că mintea şi trupul ţi se relaxează şi se calmează.

Poţi face acest exerciţiu înainte sau după situaţii care activează sentimente ori gînduri greu de suportat. De asemenea, îl poţi face dimineaţa sau seara, ca pe un ritual zilnic, pentru a-ţi spori toleranţa faţă de emoţiile negative şi pentru a-ţi dezvolta flexibilitatea emoţională şi tenacitatea.

Exerciţiul 5

Respiraţia conştientă

În urma acestui exerciţiu vei învăţa să uneşti mintea cu trupul folosind respiraţia pentru a-ţi linişti gîndurile. În cea mai mare parte a timpului, nu sîntem foarte conştienţi de modul în care respirăm. Totuşi, felul în care se mişcă aerul în corp poate spune foarte multe despre starea noastră mintală. De exemplu, cînd respirăm din abdomen (vezi exerciţiul 1, pagina 44), avem tendinţa să ne simţim mai relaxaţi şi mai prezenţi. Cînd respirăm din piept, ne simţim mai anxioşi şi mai rupţi de ceea ce se întîmplă în clipa de faţă.

La început, s-ar putea să-ţi fie greu să te concentrezi asupra respiraţiei, fiindcă, probabil, vei fi mai conştient de gînduri. Poţi să-ţi analizezi gîndurile după ce termini exerciţiul.

1. Găseşte-ţi o poziţie confortabilă, aşezat sau întins.
2. Închide ochii sau concentrează-ţi încet, încet privirea asupra unui obiect sau loc din faţa ta.
3. Îndreaptă-ţi atenţia spre respiraţie. Simte aerul intrînd şi ieşind în timp ce inspiri şi expiri. Lasă respiraţia să se aşeze de la sine într-un ritm lent şi confortabil.
4. Cînd inspiri, închipuie-ţi că aerul umple încet un balon din abdomen. Lasă balonul să se umfle complet.
5. Cînd expiri, imaginează-ţi că balonul se dezumflă încet.
6. Continuă să respiri în ritm constant. Observă abdomenul ridicîndu-se şi coborînd în timp ce umfli şi dezumfli balonul.
7. Cînd constaţi că mintea rătăceşte, spune-i cu blîndeţe gîndului care te distrage: „lată-te. O să mă ocup de tine cînd termin”. Apoi îndreaptă-ţi atenţia spre senzaţiile pe care le

provoacă respiraţia, concentrîndu-te din nou asupra balonului din abdomen, care se umflă încet cînd inspiri şi se dezumflă încet cînd expiri.

8. Continuă exerciţiul timp de cîteva minute.

Cînd ai terminat, deschide ochii sau nu te mai concentra asupra nici unui lucru şi lasă-ţi mintea să se relaxeze. Priveşte puţin în jur, ca să te orientezi. Observă culorile, consistenţa lucrurilor, lumina şi temperatura din jur. Observă- ţi gîndurile, senzaţiile pe care le ai şi eventualele emoţii.

Alege un gînd pe care l-ai avut în timpul exerciţiului sau după aceea şi răspunde la întrebările de mai jos.

Ce gînduri ai observat că au apărut cu precădere în timp ce respirai?

r.....

Pe o scară de la 1 la 5 (1 = foarte uşor, 5 = foarte greu), cît de uşor ţi-a fost să te linişteşti cînd mintea rătăcea şi să-ţi întorci atenţia spre respiraţie?

r.....

Ce te-a ajutat să-ţi întorci atenţia spre respiraţie?

r..... .....r

r.....

Ai observat întîmplîndu-se ceva anume în corp cînd ţi-ai întors atenţia spre respiraţie? De exemplu, ai simţit tensiune sau relaxare?

Cum te simţi acum?

În timpul exerciţiului, ţi-ai spus că te vei ocupa mai tîrziu de gîndurile care apăreau. Acum notează-ţi gîndurile care ar putea avea nevoie de mai mult timp şi atenţie.

r

Un moment de atenţie. Mintea începătorului

Cînd eşti deprimat, e foarte greu să priveşti lucrurile în perspectivă. E ca şi cum ar ploua zile în şir şi ai avea impresia că soarele n-o să mai iasă niciodată. Depresia poate afecta modul în care gîndim, simţim şi acţionăm, făcîndu-ne să credem că nimic nu se va schimba niciodată. Colac peste pupăză, această mentalitate ne determină să
nu facem tocmai ceea ce ne-ar ajuta să vedem lucrurile altfel. Ne dăm bătuţi, convinşi că povestea noastră nu se va schimba niciodată. Batem pasul pe loc, iar, cu timpul, această viziune perimată accentuează sentimentele negative şi depresia.

Depresia ne afectează flexibilitatea şi modul de gîndire, dar mintea începătorului ne lărgeşte perspectiva şi ne extinde posibilităţile. Ea ne permite să punem la îndoială vechile noastre tipare mintale. Cînd faci loc unui nou punct de vedere asupra unei vechi experienţe, deschizi un drum nou, care te poate duce spre gînduri şi trăiri încă nedescoperite. Pe măsură ce învăţăm să fim deschişi faţă de alte posibilităţi, să ne bucurăm de plăcerile simple şi să abordăm fiecare experienţă cu mintea începătorului, vechile noastre poveşti şi preocupările legate de depresie îşi pierd tot mai mult puterea asupra noastră.

Schimbarea nu se produce din senin; e nevoie de efort. În plus, cînd suferi de depresie, resursele interioare pe care le poţi mobiliza pentru a face schimbările dorite sînt limitate. Cînd ai impresia că schimbarea nu se va produce niciodată sau că nu e destul de rapidă, foloseşte mintea începătorului pentru a te elibera de ideile fixe despre felul în care ar trebui să stea lucrurile şi adoptă o atitudine deschisă faţă de toate posibilităţile. Dacă ai îndoieli, mintea începătorului îţi va aminti că poţi să te întorci oricînd la lucrurile care-ţi sînt familiare, aşa că ce te costă să încerci ceva nou? A fi curios, a înainta pas cu pas şi a reflecta la
ceea ce observi pe drum pot părea nişte paşi mărunţi. Ei te pot purta însă numaidecît spre experienţe noi, necunoscute. Mintea începătorului îţi oferă libertatea de a fi curios. Poate va fi una dintre tehnicile care te vor ajuta cel mai mult să te eliberezi din constrîngerile gîndirii depresive.

AFIRMAŢIE

Fiecare capitol se încheie cu o afirmaţie, o frază scurtă şi simplă, cu conotaţii pozitive, pe care o poţi rosti ori de cîte ori ai nevoie de un imbold. Afirmaţia din acest capitol îţi aminteşte că, uneori, schimbarea necesită timp:

Învăţ şi progresez în fiecare zi.

Poţi rosti o asemenea frază dimineaţa, ca să-ţi începi ziua într-o notă pozitivă, optimistă. Sau poţi să-ţi aminteşti una pentru a combate gîndurile negative atunci cînd te afli într-o situaţie care-ţi trezeşte sentimente neplăcute sau dorinţa de a te critica. De asemenea, poţi

apela la asemenea vorbe în timp ce te îmbraci, faci duş, te pregăteşti pentru o întîlnire sau ori de cîte ori simţi nevoia.

DE REŢINUT

1. Mintea începătorului este atitudinea pe care o avem atunci cînd începem ceva nou fără idei preconcepute. E un sentiment de curiozitate, uimire, speranţă şi deschidere faţă de toate posibilităţile.
2. În unele privinţe, depresia este exact opusul minţii începătorului, fiindcă ne face să credem că nimic nu se poate schimba sau îmbunătăţi.
3. Exerciţiile de împămîntare ne ajută să cultivăm mintea începătorului, să ne odihnim şi să ne liniştim.
4. Mintea începătorului este utilă atunci cînd începem să practicăm mindfulness.
5. Putem folosi respiraţia pentru a ne uni mintea şi trupul, concentrîndu-ne atenţia asupra respiraţiei şi oferindu-ne spaţiul de care avem nevoie pentru a privi gîndurile şi sentimentele neplăcute dintr-o nouă perspectivă.

3

Absenţa judecăţii

În mod paradoxal, judecata de sine ne izolează de cei din jur. Adeseori, ne judecăm cu asprime încercînd să ne simţim mai bine: presupunem că alţii ne vor critica, iar pentru a preîntîmpina acest lucru, ne grăbim să ne atacăm pe noi înşine pentru imperfecţiuni imaginare. Ne spunem: „Cu cît sînt mai dur cu mine, cu atît mă voi simţi mai în siguranţă faţă de ceilalţi, fiindcă e puţin probabil să mă judece la fel de aspru pe cît mă judec eu însumi”. Mai bine diavolul pe care-l ştim (propria noastră voce critică) decît judecata neaşteptată a altora. Totuşi, în loc să ne simţim în siguranţă, ne cufundăm în singurătate şi lîncezeală. Autocritica ia locul interacţiunilor propriu-zise care dezvăluie adevăratele gînduri şi sentimente ale oamenilor faţă de noi. Ne împiedică să fim receptivi la ceea ce gîndesc şi simt alte persoane faţă de noi, inclusiv la gîndurile şi sentimentele pozitive. Aplicînd principiul absenţei judecăţii, vom fi mai dispuşi să stabilim legături cu alte persoane şi să facem faţă tuturor situaţiilor care apar în urma acestor interacţiuni.

Cum ne ajută practica mindfulness

Cînd ne luptăm cu depresia, avem tendinţa să ne gîndim mereu la ceea ce *nu* facem. Chiar dacă nu suferim de depresie, gîndurile negative sînt în general ciclice şi persistente; cu cît ne concentrăm mai mult pe ceea ce nu vrem, cu atît observăm mai mult lucrurile negative din viaţa noastră. Este un fapt valabil pentru toată lumea, întrucît oamenii au o înclinaţie înnăscută spre *negativism.* Instinctul de a fi foarte atenţi la potenţialele pericole a asigurat supravieţuirea speciei umane, ferindu-ne de situaţii riscante şi determinîndu-ne să ne pregătim de ceea ce e mai rău. Conform psihologului Rick Hanson, un cercetător de marcă al problemei înclinaţiei spre negativism, „în mediul dur în care trăiau strămoşii noştri, dacă nu observau un morcov, de obicei găseau altul mai tîrziu. Dacă însă nu reuşeau să evite un pericol, gata – nu mai aveau nici o şansă de a-şi transmite genele mai departe”

Negativismul face parte din comportamentul nostru adînc înrădăcinat, determinîndu-ne să fim precauţi pentru a nu ne răni. Dacă însă nu e ţinut sub control, acest reflex de supravieţuire se poate manifesta în mod exagerat. Conform celor discutate în capitolul anterior, depresia ne predispune la negativism. Cînd eşti deprimat, poţi să-ţi faci un obicei din a ceda în faţa acestei atitudini, bizuindu-te numai pe ea cînd te gîndeşti la tine însuţi şi la alţii. Prin practica mindfulness se caută să se contrabalanseze negativismul,
îndreptîndu-se atenţia către experienţele pozitive. Conform cercetătorilor de la Greater Good Science Center de la University of California, Berkeley, această practică ne ajută să ne eliberăm de negativism în virtutea a două aspecte esenţiale:

1. Mindfulness ne ajută să ne păstrăm atenţia şi concentrarea asupra gîndurilor şi sentimentelor proprii.
2. Mindfulness ne ajută să ne acceptăm propriile gînduri şi sentimente, fără a le judeca.

Să revenim deci la exemplul cu paharul de apă: e pe jumătate gol sau pe jumătate plin? Dacă îl vei privi dintr-o perspectivă negativistă, îl vei vedea pe jumătate gol şi s-ar putea să-ţi faci griji că nu vei reuşi să-ţi potoleşti setea. Mindfulness ne permite să observăm gîndurile şi trăirile proprii din prezent şi să înţelegem că apa din pahar nu este altceva decît apă într-un pahar.

În viaţa de zi cu zi, e posibil să ne blocăm în negativism fără ca măcar să ne dăm seama.

Avem nenumărate ocazii să ne judecăm: putem fi nemulţumiţi de felul în care ne-am îmbrăcat, de ceea ce mîncăm sau de cîtă activitate fizică (nu) facem. Putem să ne comparăm tot timpul cu alţii sau cu imaginea idealizată a propriei persoane şi să ne observăm doar cusururile. Principiul absenţei judecăţii ne ajută să lăsăm la o parte negativismul şi ne aminteşte că putem fi doar acolo unde sîntem în clipa de faţă. A accepta fără să judecăm experienţa pe care o trăim, chiar şi numai
pentru cîteva momente, poate fi un lucru extrem de important. În plus, aceste momente de uşurare pot face să încolţească alte gînduri pozitive, eliberîndu-ne astfel de povara judecăţii.

Tipare mintale şi emoţionale comune

Învăţînd să aplicăm principiul absenţei judecăţii, ne cultivăm *discernămîntul,* capacitatea de a înţelege ce ne este de folos şi ce nu. Discernămîntul este un tip de percepţie care ne permite să identificăm opţiuni mai clare, mai sănătoase. Exercitarea discernămîntului ne dă sentimentul că avem de ales, că sîntem stăpîni pe faptele noastre.

Depresia ne poate umbri capacitatea de a discerne ce e bine pentru noi. Multe persoane care suferă de depresie se luptă cu sentimente de ruşine şi vinovăţie, cu gînduri autocritice. E posibil să te judeci pentru că ai asemenea gînduri şi să te învinovăţeşti fiindcă te simţi prost: „Ce e în neregulă cu mine? De ce mă simt întotdeauna atît de prost?”. Sentimentul de neajutorare te poate face să-ţi spui: „Nu există nici o soluţie”. Depresia şi judecata de sine merg adeseori mînă în mînă: uneori, depresia te poate face să te judeci şi mai mult, în timp ce judecata de sine te poate face să te simţi şi mai deprimat.

Cînd nu ne judecăm, învăţăm să reacţionăm la aceste trăiri cu discernămînt, astfel încît să avem capacitatea de a alege să înlocuim gîndurile negative cu un mod de gîndire mai constructiv: „Mă simt prost; ce m-ar putea ajuta să mă simt mai bine?”. Cînd încercăm soluţii noi şi înlocuim judecata de sine cu discernămîntul, facem loc autocompătimirii şi înţelegerii. Asta ne ajută să păstrăm ceea ce ne este de folos şi să ne eliberăm de ceea ce nu ne foloseşte, astfel încît să dezvoltăm în continuare resursele necesare pentru a ţine sub control depresia.

Povestea lui Johnny (prima parte)

Johnny e student la ştiinţe politice, are 20 de ani şi se luptă permanent cu sentimente de neputinţă, gol interior, neîncredere în sine şi autocritică. Părinţii lui erau avocaţi, iar majoritatea discuţiilor de la cină erau despre concurenţă, rezultatele şcolare, realizări şi dezbaterile politice. Nu mai era loc şi pentru viaţa emoţională a lui Johnny.

Cînd a venit la mine, băiatul avea aşteptări foarte mari de la el şi era foarte aspru cu sine însuşi, fiindcă rareori se ridica la înălţimea propriilor exigenţe. În mintea lui se judeca neîncetat.

Johnny a învăţat o tehnică de meditaţie bazată pe autocompătimire care l-a ajutat să-şi încetinească respiraţia şi să-şi concentreze atenţia. Cînd se afla în această stare de atenţie şi relaxare, devenea conştient de faptul că era prea aspru cu sine însuşi. Treptat, şi-a dat seama că aceste gînduri semănau foarte mult cu reproşurile şi criticile auzite în copilărie de la părinţi. Cu discernămînt, Johnny a reuşit să recunoască gîndurile autocritice şi să le înlocuiască cu gînduri bazate pe autoreflecţie şi compasiune. Acest lucru i-a sporit încrederea în sine, ceea ce l-a ajutat să ia decizii mai chibzuite în legătură cu modul în care îşi petrecea timpul. Renunţînd treptat la judecata de sine, Johnny şi-a îmbogăţit „instrumentarul” cu noi abilităţi: a învăţat să-şi observe respiraţia, să fie atent la gîndurile şi sentimentele proprii, să practice meditaţia bazată pe autocompătimire.

Meditaţie simplă

Cînd practici mindfulness şi înveţi să fii mai atent la ce se întîmplă în mintea ta, observi că apar multe gînduri de judecată. Acest exerciţiu de împămîntare te ajută să observi gîndurile negative, critice fără să te implici şi să te laşi distras de ele.

1. Găseşte-ţi o poziţie confortabilă, aşezat sau întins.
2. Închide ochii şi încearcă să-ţi limpezeşti mintea. Respiră încet de cîteva ori şi concentrează-te asupra senzaţiilor provocate de respiraţie.
3. Imaginează-ţi că stai pe malul unui rîu liniştit şi limpede, cu o cutie în care se găsesc bărcuţe de jucărie.
4. Continuă să te concentrezi asupra respiraţiei. Cînd apare un gînd, recunoaşte-l cu blîndeţe, închipuindu-ţi că este scris pe partea laterală a uneia dintre bărcuţe. Spune cu voce tare sau în minte: „Mulţumesc, gîndule”. Apoi imaginează-ţi că dai drumul bărcuţei pe rîu şi o urmăreşti plutind la vale.

5. Îndreaptă-ţi din nou cu blîndeţe atenţia spre respiraţie. Cînd apare următorul gînd, repetă aceşti paşi: observă gîndul, mulţumeşte-i, pune gîndul într-o bărcuţă, urmăreşte-o plutind în josul rîului.

Continuă meditaţia timp de 3-10 minute sau mai mult, dacă vrei.

Exerciţiul 1

Afirmaţiile pozitive

Meditaţiile bazate pe afirmaţii constituie o metodă simplă, dar eficientă de înlocuire a tiparelor de gîndire negative. Pentru a crea o afirmaţie, notează un cuvînt sau un gînd pozitiv care să înfăţişeze părerea ta despre tine însuţi. Iată cîteva exemple pe care le poţi utiliza (vei găsi şi altele în această carte):

Sînt bine aşa cum sînt.

Mă simt bine aşa cum sînt.

Sînt şi eu om, fac greşeli, ca oricine altcineva.

Pentru a începe meditaţia, aşază-te într-o poziţie confortabilă, cu ochii deschişi sau închişi, după cum preferi. Pune o mînă pe inimă şi cealaltă pe abdomen. Inspiră adînc, imaginîndu-ţi că aerul îţi umple corpul şi se revarsă în mîini. Apoi dă drumul încet aerului şi rosteşte afirmaţia cu voce tare sau în minte.

Observă de unde vine respiraţia (din piept sau din abdomen?) şi în ce măsură corpul tău este relaxat.

Repetă paşii de mai sus ori de cîte ori doreşti.

Poţi folosi orice afirmaţie care înseamnă ceva pentru tine şi o poţi schimba la nevoie.

Exerciţiul 2

Trezirea compasiunii faţă de sine

Toţi ne-am aflat în situaţii care ne-au determinat să ne judecăm şi să ne criticăm, trezindu-ne sentimente de îndoială sau de nemulţumire faţă de noi înşine. Cînd sîntem deprimaţi, capacitatea noastră de a rezista acestor îndoieli cu privire la propria persoană este şi mai afectată, ceea ce ne face să lansăm atacuri extreme la adresa noastră înşine care ne provoacă sentimente de ruşine şi ură de sine. Exerciţiile de autocompătimire precum cel de faţă sînt esenţiale în vederea sporirii capacităţii noastre de a suporta aceste lovituri, ajutîndu-ne să avem mai multă înţelegere şi compasiune pentru noi înşine şi diminuînd sentimentul de ruşine. Poţi face acest exerciţiu ori de cîte ori eşti stresat, ai o atitudine negativistă sau o stare de disconfort.

Pentru început, gîndeşte-te la un eveniment care ţi-a provocat un gînd negativ sau o judecată despre propria persoană. Observă tulburarea pe care a stîrnit-o în corpul tău, apoi urmează paşii următori:

1. Îndreaptă-ţi atenţia spre locul în care simţi tensiune. Observă-l cu mintea şi, dacă poţi, pune mîna pe zona tensionată.
2. Spune-ţi în gînd: *Simt compasiune pentru durerea mea.*
3. Spune-ţi în gînd: *Am tot ce-mi trebuie ca să fac faţă acestui lucru.*
4. Spune-ţi în gînd: *Accept tot ceea ce simt, bun sau rău.*
5. Imaginează-ţi că transmiţi compasiune din inimă spre toate părţile corpului care sînt tensionate.

Observă ce se întîmplă cu tensiunea şi cu gîndurile autocritice. Notează gîndurile sau sentimentele care au apărut ori s-au schimbat în timpul exerciţiului.

r

r

Exerciţiul 3

Gîndirea pozitivă

Principiul absenţei judecăţii este valabil în toate domeniile vieţii, inclusiv în ceea ce priveşte relaţia cu noi înşine şi cu ceilalţi. Cînd o persoană sau un lucru asupra căruia nu avem nici un control ne face să suferim, ne poate fi greu să reflectăm înainte de a reacţiona într-un mod negativist şi critic. Cînd avem o părere proastă despre noi înşine, ceea ce se întîmplă frecvent în cazul unei depresii, tindem să-i judecăm în pripă pe cei din jur. Din cauza negativismului, ne amintim lucruri neplăcute şi nutrim cele mai negre gînduri despre ceilalţi, pentru a reduce riscul de a fi răniţi. Această reacţie de moment ne afectează capacitatea de a rămîne în legătură cu cei din jur şi de a afla mai multe despre noi înşine şi despre ei.

Exerciţiul următor te ajută să-ţi identifici gîndurile şi sentimentele, să le înţelegi, să te

conectezi mai bine cu propriile trăiri, să laşi deoparte negativismul şi să mergi într-o direcţie pozitivă.

Pentru început, gîndeşte-te la un eveniment neplăcut, petrecut recent sau mai demult, care ţi-a activat atitudinea negativă sau tendinţa de a judeca pe cineva sau ceva. În timp ce ţi-l aminteşti, observă eventualele reacţii din corp, apoi completează tabelul alăturat.
În prima coloană, notează un gînd critic pe care l-ai avut în timpul evenimentului.
Exemple: *Ce comentariu ciudat. E un om rău.*
În a doua coloană, notează sentimentul care a însoţit gîndul respectiv.
Exemple: *frică, tristeţe, iritare.*
În a treia coloană, notează un gînd pozitiv, ce reflectă o perspectivă plină de compasiune asupra situaţiei.
Exemple: *E un punct de vedere deosebit. Nu m-am gîndit la asta.* Sau: *Pare foarte nefericit. Probabil că trece prin momente grele.*

Atitudine negativă	Sentiment	Atitudine pozitivă

În continuare, reflectează cîteva momente la acest exerciţiu. Ce ai observat în timp ce-l făceai? Ai avut anumite gînduri sau sentimente care te-au surprins? Aminteşte-ţi că negativismul are legătură cu instinctul firesc de supravieţuire; cînd îţi vezi gîndurile negative ca pe ceva ce poate fi schimbat, este posibil să observi o schimbare în ceea ce priveşte atitudinea şi perspectiva ta.

Fă acest exerciţiu la sfîrşitul fiecărei zile sau al săptămînii de lucru, pentru a observa şi a reflecta la gîndurile sau tendinţele tale fără să te cramponezi de o poveste bazată pe judecăţi. Vezi dacă acest lucru te împiedică să repeţi povestea a doua zi sau în săptămîna următoare.

Cuvinte de încurajare

Probabil că, în timp ce parcurgi această carte, eşti mult mai atent decît în mod normal la gîndurile, sentimentele şi respiraţia ta. Uneori, e posibil să te simţi obosit sau într-o formă proastă, cum se întîmplă atunci cînd mergi din nou la sala de fitness după o lungă pauză. Oboseala e însă un semn că faci bine ceea ce faci şi că îţi dezvolţi resursele interne şi externe. Ţine-o tot aşa, nu te lăsa!

Exerciţiul 4

Ritualul autocompătimirii

Ritualurile sînt un mod eficient de a realiza schimbări durabile, semnificative în viaţa noastră. Dacă crezi că ritualul este totuna cu obiceiul, trebuie să ştii că ele sînt cum nu se poate mai diferite. Obiceiul este un comportament în mare măsură inconştient, pe cînd ritualul presupune acţiuni intenţionate, realizate cu un anumit scop. Ritualurile ne ajută să ne asumăm comportamentul şi să-i dăm o anumită direcţie... iar în cele din urmă duc la formarea unor obiceiuri sănătoase.

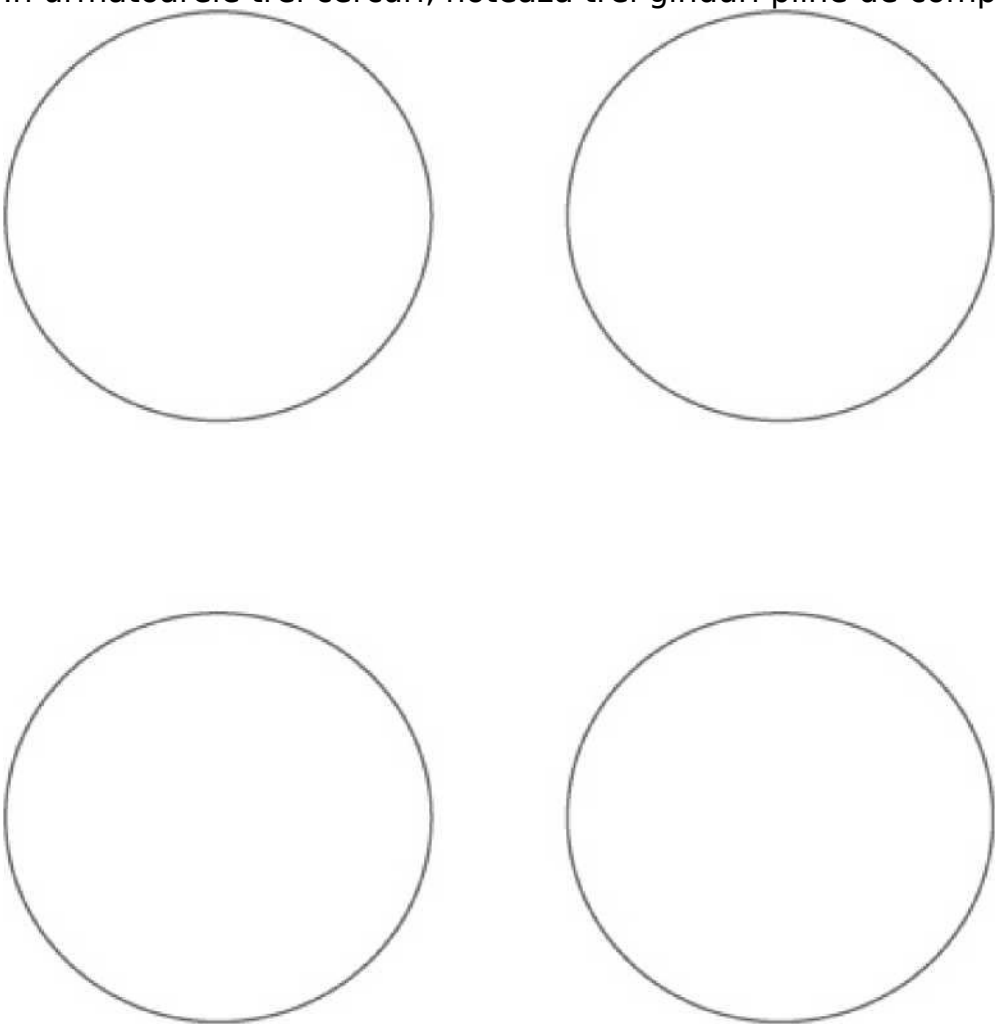
Antidotul judecăţii critice este compasiunea. Cultivarea compasiunii ne ajută să conştientizăm cu delicateţe orice situaţie în care sîntem tentaţi să ne judecăm. Acest exerciţiu are rolul de a te ajuta să creezi un ritual al autocompătimirii, cultivîndu-ţi obiceiul sănătos de a manifesta compasiune faţă de persoana ta şi faţă de alţii. Ritualurile de acest gen consolidează

stima de sine şi atitudinea binevoitoare faţă de judecăţile critice şi faţă de criticile aspre. Poţi să-ţi oferi tu însuţi spaţiul şi încurajarea de care ai nevoie, asemenea unui bun prieten care te susţine în momentele dificile. Încearcă să faci acest exerciţiu timp de 3-10 minute, cel puţin o dată sau de două ori pe săptămînă, pentru a-ţi dezvolta aptitudinea compasiunii.

1. Stabileşte o limită de timp pentru ritual. Aşază-te confortabil şi observă-ţi respiraţia. Urmăreşte un timp senzaţiile produse de respiraţie, lăsînd-o să se desfăşoare în voie.
2. Du mîna la inimă şi spune: *Îmi accept toate emoţiile şi gîndurile. Mă simt bine aşa cum sînt.*
3. Concentrează-te asupra unui gînd uşor critic în legătură cu tine însuţi, cu o altă persoană sau cu o situaţie. Menţine în prim-plan obiectul acelui gînd.
4. Cînd începi să fii conştient de judecata şi negativismul care însoţesc obiectul gîndurilor tale, ţine mîna la inimă şi spune-ţi ţie, persoanei sau situaţiei imaginate: *Transmit compasiune şi acceptare. Te apreciez. Te văd şi te aud.*
5. Respiră într-un ritm constant şi concentrează-te asupra respiraţiei, continuînd să ţii mîna la inimă.
6. Repetă în sinea ta de încă două ori: *Transmit compasiune şi acceptare. Te apreciez. Te văd şi te aud.*
7. Fii atent la respiraţie şi la ceea ce simţi pînă la sfîrşitul ritualului. Observă gîndurile care apar, mai ales judecăţile de sine. Dacă începi să te judeci, concentrează-te asupra respiraţiei şi a altor senzaţii din corp.

MEDITAŢIE

În primul cerc, notează un gînd critic pe care l-ai avut în timpul ritualului.
În următoarele trei cercuri, notează trei gînduri pline de compasiune pe care le-ai avut.



Exerciţiul 5

Notă de mulţumire către tine însuţi

Recunoştinţa îl încurajează atît pe expeditor, cît şi pe destinatar să adopte o atitudine pozitivă. În acest exerciţiu vei juca ambele roluri, eliminînd negativismul cu ajutorul unui mesaj de mulţumire adresat ţie însuţi.

Aşază-te într-un loc confortabil după ce ţi-ai luat materiale de scris şi, dacă vrei, o ceaşcă de ceai, cafea, suc sau altă băutură care te ajută să te relaxezi. Pune ceasul să sune peste cinci minute. Mai jos sau pe o foaie separată, scrie o notă de mulţumire adresată ţie însuţi, fără să-ţi

faci griji cu privire la gramatică, la ortografie sau la formularea frazelor. Pur şi simplu, exprimă-ţi liber sentimentele de recunoştinţă. Dacă atenţia îţi este distrasă ori te blochezi, observă ce te împiedică să-ţi aşterni gîndurile pe hîrtie. Continuă pînă la expirarea timpului.
r
r

Un moment de atenţie. Absenţa judecăţii

Îţi recomand să observi cînd apare impulsul de a te îndepărta de gîndurile şi sentimentele neplăcute. În acele momente, fă o pauză şi gîndeşte-te ce vrei să eviţi. Recunoaşte ceea ce simţi fără să te judeci şi foloseşte una dintre afirmaţiile din acest capitol. Absenţa judecăţii te ajută să ţii depresia sub control stimulînd autocompătimirea, care îţi permite să alungi sentimentele de neîncredere în tine însuţi şi atitudinea negativistă.

Cînd te lupţi cu depresia, poţi să fii atît de obişnuit să te judeci cu asprime, încît nici măcar nu-ţi dai seama cînd intervine autocritica. Lipsa judecăţii te ajută să recunoşti vechile tipare de gîndire şi să alegi o altă cale. Cu timpul, prin exerciţiu, vei începe să identifici mai repede gîndurile autocritice, să le notezi şi să te detaşezi de ele cu blîndeţe, ca să faci loc autocompătimirii.

Nu e cazul să-ţi faci reproşuri pentru obiceiul de a fi critic. Deseori, acesta este o încercare de autoprotecţie menită să prevină respingerea, ruşinea şi criticile. Este adînc înrădăcinat în instinctul nostru de supravieţuire ca animal social. Ne izolează însă de ceilalţi, fiindcă ne împiedică să înţelegem situaţia în profunzime şi să ne simţim bine. Cînd sîntem critici, ne punem o armură protectoare care ne separă de ceilalţi. Nu ne putem însă dezbăra de acest obicei judecîndu-ne pentru faptul că îl avem. Autocompătimirea perturbă negativismul nostru instinctiv şi îi aminteşte creierului motivat de supravieţuire că avem la dispoziţie numeroase resurse şi opţiuni sănătoase. Mindfulness este un mod de a observa gîndurile critice şi de a ne îndrepta cu blîndeţe energiile spre tipare de gîndire mai sănătoase.

AFIRMAŢIE

Uneori, cînd ne autocompătimim, devenim mai conştienţi de cît de aspru ne judecăm pe noi înşine. Iată o afirmaţie pe care o poţi repeta pentru a ţine minte să fii bun cu tine însuţi:

Mă accept chiar şi atunci cînd nu mă simt în largul meu.

DE REŢINUT

1. Critica faţă de sine poate să ne apere de suferinţă, dar în acelaşi timp ne poate face să ne simţim şi mai izolaţi.
2. Negativismul este un instinct care ne face să fim mai atenţi la experienţele negative.
3. Absenţa judecăţii critice este un principiu al practicii mindfulness care ne ajută să observăm gîndurile critice, negative. Ea ne permite să cultivăm discernămîntul, capacitatea de a distinge gîndurile şi sentimentele folositoare de cele nefolositoare.
4. Autocompătimirea este antidotul judecăţii. Ne ajută să facem faţă mai uşor judecăţii de sine şi criticilor.
5. Cînd devenim conştienţi de modul în care ne judecăm pe noi înşine, putem apela la mindfulness pentru a înlocui critica cu compasiunea.

4

Acceptarea

În orice moment, avem nenumărate posibilităţi de a reacţiona la ceea ce se petrece în jurul nostru. Uneori acţionăm într-un mod de care ne este ruşine, alteori, într- unul de care sîntem mîndri. În cele din urmă însă, nimeni nu e perfect şi nici nu va fi vreodată. Principiul acceptării ne ajută să înţelegem că nu trebuie să fim altcineva decît noi înşine şi că trebuie să facem loc propriilor imperfecţiuni. Astfel ne putem conecta mai deplin cu ceilalţi şi, lucru şi mai important, cu noi înşine. Acceptarea de sine ne permite să nu ne lăsăm copleşiţi de ruşine şi să avem mai multă încredere în noi înşine. Este un factor-cheie al vindecării de depresie, fiindcă, dacă nu ne acceptăm pe noi înşine, nici o intervenţie pozitivă nu are efect decît pînă la un punct. Nu poţi să te bucuri de experienţele pozitive şi să-ţi formezi convingeri favorabile despre tine însuţi dacă îţi este greu să accepţi cine eşti. Practicarea acceptării te ajută să asimilezi tot ce are de oferit mindfulness.

Cum ne ajută practica mindfulness

Ne petrecem fiecare zi cu noi înşine; oriunde ne-am duce, sîntem în compania propriei persoane. Nu e interesant că, deşi sîntem singuri cu noi înşine şi la bine, şi la rău, nu ne tratăm

cu prea multă bunăvoinţă? Majoritatea oamenilor se critică din reflex, fără ca măcar să bage de seamă. Poate că şi tu faci asta chiar acum! În Capitolul 3 am vorbit despre felul în care practica mindfulness poate ajuta în ceea ce priveşte judecata critică faţă de sine şi despre modul în care poţi să-ţi dai seama de faptul că te tratezi cu asprime. Cînd vom învăţa să vedem în autocritică un simplu gînd reflex, vom reuşi să ne acceptăm imperfecţiunile, în loc să le judecăm.

Gîndurile negative despre sine produc stres. În cazul persoanelor a căror rezistenţă emoţională este afectată de depresie, trăirile şi experienţele neplăcute devin mai dureroase, mai copleşitoare. Unul dintre motivele pentru care mindfulness le este de folos celor ce suferă de depresie este acela că activează zonele din creier implicate în reglarea emoţiilor şi a stresului. Cînd practici acceptarea de sine, devii mai conştient de propriile gînduri şi le accepţi cu blîndeţe instantaneu, diminuînd astfel riscul ca ele să producă stres. Din acest motiv, practica acceptării de sine constituie un instrument eficient, care ne poate îmbunătăţi capacitatea de a tolera experienţele cotidiene dificile.

Tipare mintale şi emoţionale comune

Unele lucruri se schimbă în permanenţă, la fel ca vremea. Anotimpurile vin şi pleacă, iar natura are ritmurile şi ciclurile sale. În mijlocul acestor incertitudini există însă şi unele constante. Asemenea vremii, depresia prezintă cicluri şi episoade de nesiguranţă. Cu ajutorul practicii mindfulness, putem deveni mai conştienţi de momentele de speranţă şi de frumuseţe care ne ajută să înfruntăm furtunile bolii depresive.

În loc de *Nu sînt în stare să fac nimic ca lumea,* mindfulness ne ajută să ne spunem: *Sînt supărat fiindcă nu pot încă să fac asta, dar învăţ ceva nou.*

În loc de *N-ar fi trebuit să spun nimic – de ce am spus asta?,* putem spune: *Îmi pare rău pentru ce am spus. Mă întreb cum aş fi putut spune acest lucru altfel.*

Formulările propuse mai înainte ilustrează principiul acceptării din mindfulness, validînd existenţa unei trăiri autentice şi ţinînd seama de faptul că, la fel ca toţi oamenii, uneori mai şi greşim. Atunci cînd ne vom accepta propriile sentimente şi propria imperfecţiune, ne vom trata pe noi înşine şi pe alţii cu mai multă compasiune şi cu o atitudine favorabilă dezvoltării.

Povestea lui Johnny (partea a doua)

În Capitolul 3 am făcut cunoştinţă cu Johnny, care, din copilărie, s-a obişnuit să se judece cu asprime, considerînd că nu este înţeles şi susţinut de părinţi. Autocritica văzută ca mod de a se motiva pentru a deveni mai bun era singurul lucru învăţat de Johnny din felul în care fusese tratat de părinţii lui.

Cînd a devenit conştient că judecata de sine îl împiedica să înţeleagă ce îi era de trebuinţă, Johnny a putut să vadă în aceasta un simplu gînd. A început să accepte faptul că era altfel decît rudele sale interesate de rezultatele la învăţătură – îi plăcea foarte mult să deseneze şi avea o imaginaţie bogată. Pentru el, jocurile video şi desenatul erau un mod de a-şi exprima creativitatea. Exerciţiile de scanare corporală l-au ajutat să frîneze apariţia gîndurilor, pentru a le observa mai bine şi a se conecta la prezent. Prin urmare, a început să observe sentimentele aflate la originea autocriticii. Cu ajutorul unui exerciţiu de scriere destinat cultivării tăriei emoţionale (asemănător exerciţiului 5 din acest capitol), Johnny a reuşit să-şi înţeleagă mai bine temerile şi grijile. A ajuns să simtă compasiune pentru eforturile sale şi a putut să se dezvolte fără a se simţi presat să atingă perfecţiunea. Pe măsură ce sa acceptat pe sine, s-a putut ocupa mai mult de lucrurile de care era pasionat, cum ar fi creaţia artistică.

Meditaţie simplă

Acest exerciţiu de împămîntare în trei paşi ne ajută să ne observăm respiraţia fără să ne lăsăm distraşi de ceva, conştienţi pur şi simplu de felul în care respirăm. Cînd eşti foarte ocupat cu tot felul de lucruri, simpla observare a respiraţiei te ajută să te refaci, să stai liniştit, să-ţi linişteşti şi să-ţi odihneşti mintea agitată.

1. Aşază-te sau întinde-te într-o poziţie confortabilă. Pune o mînă pe piept, chiar sub gît, iar cealaltă mînă pune-o pe abdomen, deasupra ombilicului.
2. Închide ochii (sau ţine-i întredeschişi), iar timp de un minut nu face altceva decît să respiri. Observă de unde vine respiraţia. Care parte a corpului se ridică la fiecare inspiraţie, pieptul sau abdomenul?
3. Permite respiraţiei să devină un fapt natural, ritmic, în timp ce eşti atent la felul în care se

mişcă mîinile atunci cînd inspiri şi expiri.
Continuă pînă cînd te simţi calm şi liniştit.

Exerciţiul 1

Scanare corporală

Rolul acestui exerciţiu este să te ajute să îţi observi gîndurile şi sentimentele care însoţesc respiraţia, precum şi senzaţiile corporale. Dacă îl efectuezi cu regularitate, vei ajunge să accepţi senzaţiile fizice şi să înţelegi mai bine modul în care corpul îţi ghidează şi îţi împămîntează gîndurile în prezent.

1. Aşază-te într-o poziţie confortabilă, cu ochii deschişi sau închişi, cum preferi.
2. Timp de un minut, observă-ţi corpul, simţind calitatea respiraţiei, bătăile inimii şi eventualele tensiuni. Caută să fii pe deplin prezent în ceea ce observi.
3. Începe să-ţi concentrezi atenţia în creştetul capului. Observă eventualele senzaţii, de la tensiuni, dureri şi amorţeală pînă la căldură, pace şi relaxare.
4. Încet, în ritmul propriu, deplasează-ţi atenţia în jos. Explorează gîtul, apoi umerii şi mijlocul pieptului, observînd ce părţi ale corpului se simt calme, relaxate, liniştite şi în care dintre ele simţi tensiune, durere, amorţeală sau disconfort. Respiră uşor, simţind cum respiraţia curge prin tot corpul în timp ce-l scanezi. Dacă vrei, poţi vizualiza o lumină blîndă, delicată sau o senzaţie de răcoare ce pătrunde în tot corpul.
5. În timp ce inspiri şi expiri, observă eventualele gînduri care-ţi abat atenţia de la a fi în prezent. Recunoaşte-le fără
   să te ataşezi de ele, apoi îndreaptă-ţi din nou atenţia asupra respiraţiei şi continuă scanarea.
6. Mişcă-ţi atenţia, prin braţe, pînă în vîrfurile degetelor. Continuă scanarea, observînd zonele în care simţi disconfort sau relaxare. Explorează stomacul, şoldurile şi genunchii, pînă la tălpi. Fă aceasta într-un ritm confortabil, fără să te grăbeşti.
7. În următoarele minute, fii atent la acele părţi ale corpului în care simţi durere, tensiune sau amorţeală. Fără să judeci şi fără să-ţi propui nimic, întreabă fiecare zonă ce vrea şi de ce anume are nevoie. Transmite-i acceptarea şi compasiunea ta. Dacă mintea începe să rătăcească, redirijeaz-o către zonele tensionate, care-ţi creează senzaţii neplăcute şi, fără să judeci, observă cum se simte fiecare parte a corpului după ce i-ai acordat atenţie.

În încheiere, relaxează-ţi atenţia şi respiră natural, lăsînd în acelaşi timp gîndurile să vină şi să plece după voie. Lasă-ţi mintea să rătăcească unde vrea. La sfîrşit, mişcă-ţi încet trupul.

Exerciţiul 2

Atitudinea de recunoştinţă

Recunoştinţa stă la baza principiului acceptării din mindfulness, ajutîndu-ne să ne concentrăm pe ceea ce avem, şi nu pe ce ne lipseşte. Cînd sîntem recunoscători pentru trăsăturile noastre pozitive, putem să apreciem şi alte calităţi pe care poate că ne este greu să le acceptăm. Aminteşte-ţi că acceptarea se referă la toate aspectele fiinţei noastre. În plus, conform unor studii recente, recunoştinţa îi poate ajuta pe cei care suferă de depresie, stres şi anxietate să aibă mai puţine gînduri negative şi să aprecieze mai mult prezentul. Rolul acestui exerciţiu este să te ajute să adopţi o atitudine recunoscătoare, concentrîndu-te pentru cîteva momente asupra acelor lucruri din viaţa ta pe care le preţuieşti. Completează lista de mai jos. Gîndeşte-te cît timp doreşti, fără a te simţi obligat să găseşti „cel mai bun răspuns”.

Partea I Eu

Menţionează două lucruri despre tine pe care le apreciezi sau de care eşti mîndru.

Partea a II-a Viaţa mea

Menţionează două lucruri din viaţa ta pe care le apreciezi sau pentru care eşti recunoscător.

Partea a III-a Cercul meu

Menţionează două persoane, animale de companie sau modele din viaţa ta pentru care eşti recunoscător.

Partea a IV-a Notele mele de mulţumire

Scrie note de mulţumire pentru două persoane cărora le eşti recunoscător. Spune-le ce anume apreciezi la ele. Pot fi aceleaşi persoane ca la partea a III-a sau altele. De asemenea, poţi scrie despre un animal de companie sau despre o amintire importantă, exprimîndu-ţi recunoştinţa. Rolul acestor note este să te pună în contact cu recunoştinţa; nu e necesar să le trimiţi persoanelor respective.

Exerciţiul 3

Mersul de apreciere

Exerciţiile fizice regulate au multe beneficii, unul dintre acestea fiind îmbunătăţirea stării de spirit. Multe persoane care se luptă cu depresia constată că le e greu să facă mişcare sau se limitează la un program de activitate fizică rigid, pe care nu vor să-l schimbe. Deşi exerciţiile cardiovasculare intense au numeroase beneficii pentru sănătate, eu îţi recomand să faci o plimbare lejeră în fiecare zi, pe lîngă regimul de exerciţii pe care-l ai deja. Pentru a amplifica efectele plimbării asupra dispoziţiei, încearcă să faci şi un exerciţiu de apreciere, reflectînd la lista recunoştinţei din exerciţiul precedent.

Plimbarea este şi o ocazie de a practica mindfulness:

Observă şi recunoaşte minunile simple pe care adesea nu le bagi în seamă: temperatura aerului la nivelul pielii, sunetele din jurul tău, crăpăturile din asfalt, miresmele care-ţi umplu nările. Savurează priveliştile, culorile şi formele.

Observă-ţi calitatea propriilor gînduri. Ce experienţe ţi se par plăcute sau neplăcute? Etichetează ceea ce-ţi trece prin minte ca fiind simple gînduri şi lasă-le să plece.

În încheiere, ia o scurtă pauză pentru a reflecta la felul în care se simte corpul tău. Observă senzaţiile din tălpi, cele din inimă şi temperatura mîinilor.

Cuvinte de încurajare

Arta, inclusiv cuvîntul scris, ne poate ajuta să intrăm în contact cu trăirile noastre. Minunata poezie a lui Robert Frost *Drumul pe care n-am apucat*[1] este o minunată metaforă din care înveţi să ai încredere în intuiţia ta şi să accepţi ce se întîmplă cu tine în cursul vindecării de depresie.

1. Robert Frost (1874-1963) a fost unul dintre cei mai mari poeţi americani ai secolului XX. Drumul pe care n-am apucat (în original, The Road Not Taken) face parte din volumul Mountain Interval, apărut în 1916 (n. red.).

DRUMUL PE CARE N-AM APUCAT

Două drumuri se despărţeau în luminiş Şi-mi părea rău că n-aveam cum Pe ambele să le urmez. Aşa c-am zăbovit Cu ochii ţintă către primul drum, Privindu-l cum se pierde sub frunziş. Am luat-o însă pe al doilea, Care părea chiar mai îmbietor Cum m-aştepta, cu iarbă acoperit, Deşi fusese străbătut şi el De paşii altor călători.

[...]

Cîndva, peste mulţi ani, cu un oftat Voi povesti cum mi-au ieşit în faţă
Două cărări în luminiş. Eu am ales Să merg pe drumul mai puţin umblat, Iar asta mi-a schimbat întreaga viaţă.

Robert Frost

Exerciţiul 4

Cultivarea înţelegerii emoţionale

Pentru a ne accepta pe noi înşine, ceea ce are un rol major în dezvoltarea rezistenţei emoţionale, e necesar să construim o relaţie sănătoasă cu propria persoană. Acest exerciţiu îţi oferă ocazia să porţi un dialog cu tine însuţi şi să-ţi analizezi trăirile cu claritate. Emoţiile pot fi greu de acceptat, mai ales dacă nu îţi faci timp să le înţelegi mai bine. În majoritatea cazurilor, atunci cînd nu ne străduim să înţelegem ce anume ne activează emoţiile, nu reuşim să facem faţă stresului şi să fim stăpîni pe faptele noastre, ceea ce poate duce la lipsa acceptării de sine şi la tulburări emoţionale. Următoarea serie de întrebări te ajută să-ţi concentrezi atenţia asupra emoţiilor, pe care îţi poate fi greu să le accepţi dacă nu faci efortul de a le înţelege. Completează fiecare propoziţie cu primul sentiment sau primul gînd care-ţi vine în minte. Începe cu un comportament care te deranjează sau pe care ai dori să-l schimbi.

Observ că mă port
Cred că asta înseamnă că mă simt
Mă întreb ce mă face să mă simt
Bănuiesc că e vorba despre
Aş vrea să
1
r
2
r*'
3
r”

4
r”
5

6. Mă simt mai bine cînd
r……
7. Mă simt mai rău cînd
r……
8. Îmi pare rău cînd
r……
9. Mă tem să
r……
10. Mă simt frustrat cînd
r……
11. Sînt mai fericit cînd
r……
12. Vreau
r……
13. Apreciez
r……
14. Îmi dau seama
r……
15. Sper
……

Exerciţiul 5
Cultivarea tăriei emoţionale

Acesta reprezintă o continuare a exerciţiului 4, care îţi permite să îţi analizezi mai îndeaproape sentimentele pe care le-ai identificat şi să reflectezi la semnificaţia lor.

1. Alege două fraze din exerciţiul precedent pe care ţi-a fost foarte greu să le completezi sau pe care vrei să le înţelegi mai bine.
   Exemplu: *Mă tem să nu fiu rănit.*
2. Pentru fiecare dintre aceste fraze, scrie o continuare care să conţină o posibilă explicaţie.

Exemplu: *Mă tem să nu fiu rănit. Dacă aş fi rănit, mă tem că nu aş trece niciodată peste asta.*

3. Pentru fiecare dintre frazele explicate în acest fel, scrie un răspuns bazat pe acceptare şi compasiune.

Exemplu: *Sigur că mă tem să nu fiu rănit; cînd sînt rănit, mă simt groaznic. E în regulă să-mi fie frică.*

r……
r”……
r>……

Un moment de atenţie. Acceptarea

Dacă stai să te gîndeşti, a te accepta pe tine însuţi poate fi mult mai greu decît orice altceva.

Pe de o parte, în orice zi, ai nenumărate ocazii să te simţi prost. Nimeni nu face totul la perfecţie tot timpul. Depresia tinde să ne atrofieze capacitatea de autoacceptare, făcînd ca imperfecţiunile să pară mult mai grave decît sînt.

A practica mindfulness este ca şi cum ne-am exersa muşchii mintali pe care-i folosim pentru a ne accepta pe noi înşine. Cînd învăţăm să fim atenţi la gîndurile şi la sentimentele noastre din prezent, capacitatea de a ne accepta se amplifică. Ne este mai uşor să înţelegem că facem tot ce ne stă în putinţă în fiecare clipă sau în fiecare zi. Practicînd acceptarea de sine, ai mai multă compasiune pentru propriile emoţii şi îţi cultivi rezistenţa emoţională, care te ajută să te adaptezi suişurilor şi coborîşurilor vieţii.

Poţi să te accepţi mai uşor pe tine însuţi amintindu-ţi că toţi avem nevoie de pauze. Soluţia nu este neapărat să munceşti mai mult. E bine să te opreşti o clipă, să respiri adînc şi apoi să reiei cu forţe proaspete ceea ce făceai. Faptul că citeşti această carte înseamnă că o parte din tine vrea să se simtă mai bine. Din proprie experienţă, pot spune că partea cea mai grea a procesului de vindecare este începutul. Iar lucrul cel mai important şi mai îndrăzneţ este să fii dispus să înveţi şi să progresezi. Ai pornit deja la drum, deci ai demonstrat că eşti capabil şi de una, şi de alta. Excelent!

AFIRMAŢIE

Depresia poate duce cu uşurinţă la anxietate, provocînd un sentiment de neputinţă.

Reţine că acceptarea de sine este un proces continuu; cu ajutorul acestei cărţi, ai făcut primul pas. Du mîna la inimă şi repetă următoarele cuvinte:

Mă accept exact aşa cum sînt în acest moment.

DE REŢINUT

1. Acceptarea de sine poate pune probleme, întrucît depresia dă naştere unor gînduri critice, care ne fac să ne îndoim de noi înşine.
2. Nimeni nu e perfect, aşa încît trebuie să ne acceptăm defectele şi greşelile.
3. Judecata de sine e stresantă; prin mindfulness ne dezvoltăm capacitatea de a fi buni cu noi înşine şi de a ne accepta în loc să ne judecăm.
4. Acceptarea de sine ne dezvoltă resursele interne, care ne ajută să rezistăm mai bine suişurilor şi coborîşurilor legate de depresie.
5. Recunoştinţa faţă de noi înşine şi faţă de alţii este o formă eficientă acceptare de sine.

Cu cît asculţi mai mult, cu atît auzi mai mult; cu cît auzi mai mult, cu atît înţelegerea ta devine mai profundă.

Dilgo Khyenste Rinpoche

din *Cartea tibetană a vieţii şi a morţ**H*** de Sogyal Rinpoche

5

Răbdarea

În viaţă avem nenumărate căi de urmat. E foarte uşor să devenim preocupaţi de ceea ce vrem, în loc să fim aici şi acum. Principiul răbdării ne ajută să apreciem prezentul, cultivînd disponibilitatea de a ne concentra asupra experienţei pe care o trăim acum. Exersarea răbdării este un mod de a avea grijă de noi înşine; ne permite să ne ocupăm atît cît e nevoie de toate sentimentele noastre, atît de cele plăcute, cît şi de cele dureroase.

Cum ne ajută practica mindfulness

Mulţi dintre noi îşi trăiesc viaţa în mod mecanic, grăbindu- se mereu spre următorul obiectiv important. Putem cădea cu uşurinţă în această capcană, avînd în vedere că trăim într-o societate lipsită de răbdare, care ne împinge tot
timpul spre ceea ce se află în faţa noastră. Ni se spune în mod constant că viaţa va fi mai bună după ce vom slăbi, după ce ne vom lua un nou smartphone, după ce vom fi promovaţi şi aşa mai departe. E o cursă de-a dreptul istovitoare!

În Capitolul 4 am aflat cum ne poate ajuta practica acceptării din mindfulness să ne dezvoltăm capacitatea de a înţelege şi de a ne accepta propriile gînduri, sentimente şi experienţe. Pe măsură ce înveţi să-ţi observi gîndurile autocritice, acceptarea îţi permite să înţelegi că judecăţile şi criticile cu privire la propria persoană sînt simple reacţii, gînduri care vin şi pleacă, nu adevăruri în care trebuie să crezi. Răbdarea ne oferă spaţiul şi susţinerea de care avem nevoie în efortul susţinut de a ne accepta gîndurile negative şi de a învăţa să manifestăm compasiune faţă de noi înşine.

Multe persoane care se luptă cu depresia descoperă că, în timp, faptul de a-şi observa gîndurile şi experienţele şi de a avea răbdare cu acestea le ajută să se judece mai puţin şi să fie mai împăcate cu lucrurile care li se întîmplă, oricît ar fi de dificile. Răbdarea ne ajută să ne simţim mai bine, cultivîndu-ne tenacitatea şi preocuparea faţă de noi înşine.

Tipare mintale şi emoţionale comune

Lupta cu depresia seamănă întru cîtva cu încercarea de a te vindeca de gripă sau de o răceală zdravănă. Dacă vrei să te simţi mai bine, trebuie să te odihneşti şi să-ţi accepţi limitele. Este un proces pe parcursul căruia vor fi zile mai bune şi zile mai puţin bune. Fiecare zi grea este însă şi o ocazie de a observa ceea ce îţi este de folos aici şi acum pentru a-ţi îmbunătăţi starea. Depresia te obligă să încetineşti ritmul şi să te concentrezi pe ce poţi şi pe ce nu poţi să-ţi consumi energia.

Depresia este asemenea beculeţului roşu al telefonului, care clipeşte cînd bateria e aproape descărcată. Ea indică faptul că trebuie să o iei mai uşor şi să-ţi investeşti resursele în ceea ce contează cu adevărat. Problema în cazul depresiei este că vrei să te ocupi de multe lucruri, dar nu eşti în stare. Cînd aplicăm principiul răbdării, ne permitem să facem doar ceea ce putem face, nu tot ceea ce am vrea să putem face. E nevoie de răbdare pentru a ne stabili priorităţile, acordîndu-ne timpul de care avem nevoie în loc să reacţionăm la temeri interioare sau la presiuni exterioare, care ne determină să încercăm totul.

În loc de *N-o să mă simt niciodată mai bine,* încearcă să-ţi spui cu răbdare: *În fiecare zi mă simt puţin mai bine.*

În loc de *Ar trebui să mă vindec mai repede,* spune-ţi cu răbdare: *Iau lucrurile pas cu pas şi, în fiecare zi, fac tot ce- mi stă în putere.*

Dacă tratezi cu răbdare gîndurile şi sentimentele care au legătură cu depresia, îţi poţi crea o sursă internă de putere şi de încredere în capacitatea de a avea grijă de tine însuţi.

Eliminarea confuziei

Blair are 36 de ani, este director de marketing şi se luptă de multă vreme cu depresia. Într-o zi, la şedinţa săptămînală de psihoterapie, s-a strîmbat şi a spus pe un ton exasperat:

- Uite, ştiu că nu dai sfaturi şi nu ai un glob de cristal, dar cînd crezi că o să mă vindec de depresie?
- Pari frustrat şi nerăbdător să te simţi mai bine, am răspuns eu.

Blair se gîndea că era a doua oară cînd se arunca în mod inconştient într-o relaţie amoroasă complicată pentru a fugi de depresie. Concluzia lui a fost că:

- Acum sînt îndrăgostit pînă peste cap şi o să-mi spui probabil că mă aşteaptă dezamăgirea şi depresia.
- Cum te ajută faptul că fugi de depresie? l-am întrebat.
- Cred că nu mă ajută deloc. Nu mă ocup de sentimentele mele. Vreau să mă simt iar normal. Ah... Cum se face că intru mereu în aceeaşi belea?

Avem foarte multe de învăţat din disconfortul pe care ni-l cauzează sentimentele negative. Cînd devii deprimat, ultimul lucru pe care ţi-l doreşti este să încerci să înţelegi ceea ce simţi. E nevoie de susţinere şi de răbdare pentru a rămîne conectat cu tine însuţi, mai ales cînd nu eşti aşa cum erai de obicei. Pentru Blair n-a fost deloc plăcut să-şi înfrunte sentimentele care îl deprimau. Exersînd însă toleranţa la suferinţă, reformulîndu-şi gîndurile pline de nerăbdare şi practicînd recunoştinţa, a reuşit să înţeleagă şi să facă faţă
atitudinii autodistructive care-l ţinea pe loc. (Vei afla mai multe despre aceste tehnici în capitolul de faţă.) Cînd practici răbdarea pentru a te ocupa de sentimentele tale atît cît e necesar, ai şansa să devii independent şi să-ţi iei viaţa în propriile mîini.

Meditaţie simplă

Meditaţiile în care se rostesc mantre sînt similare meditaţiilor în poziţia aşezat, cu deosebirea că repetăm un cuvînt sau o frază, mantra, pentru a aduce la tăcere gîndurile care ne umplu mintea. Repetarea unei mantre poate fi utilă, deoarece ajută mintea să lucreze mai încet, să nu mai rătăcească şi să rămînă în prezent. În urma unor studii bazate pe imagistica cerebrală s-a descoperit că reţeaua de neuroni responsabilă cu grijile pe care ni le facem în ceea ce priveşte trecutul şi viitorul îşi diminuează activitatea în timpul meditaţiei în care se rostesc mantre. Acest exerciţiu te poate ajuta să-ţi începi ziua liniştit sau să te calmezi cînd simţi că răbdarea îţi este pusă la încercare. Acordă-i între 3 şi 10 minute.

1. Pentru a face acest exerciţiu, alege o mantra care reprezintă pentru tine relaxarea, cum ar fi: *pace, calm, complet relaxat.*
2. Aşază-te într-o poziţie confortabilă, dar care-ţi permite să fii atent, cu pelvisul bine fixat pe scaun, spatele drept şi capul orientat în faţă.
3. În următoarele 30 de secunde, stai nemişcat, respirînd liniştit cu ochii închişi (sau întredeschişi).
4. Începe să repeţi mantra cu voce tare sau în minte. Chiar dacă apar gînduri, mantra te va ajuta să-ţi readuci atenţia în prezent.

Exerciţiul 1

Vizualizare ghidată pentru cultivarea răbdării

Vizualizările ghidate pot duce la o relaxare profundă, precum şi la împămîntare. În cazul persoanelor care se luptă cu depresia, ele pot induce un sentiment de linişte şi de răbdare. În acest exerciţiu îţi vei concentra imaginaţia asupra unui loc ce reprezintă pentru tine pacea. Poate fi un loc în care ai fost sau unul ideal, imaginar. Poţi alege un colţ de natură, cum ar fi o plajă sau o pădure, o cameră preferată în care te simţi relaxat şi în siguranţă ori o instituţie spirituală, cum ar fi o biserică, un sanctuar sau un templu. Important este să fie un loc care îţi trezeşte un sentiment de calm şi de linişte.

1. Găseşte un spaţiu liniştit şi adoptă o poziţie confortabilă (aşezat sau întins).
2. Închide ochii (sau ţine-i întredeschişi) şi respiră profund din abdomen, imaginîndu-ţi locul paşnic pe care l-ai ales.

3. Foloseşte-ţi toate simţurile, imaginîndu-ţi priveliştile, sunetele, mirosurile şi chiar gusturile pe care ţi le evocă acel loc. Cu cît imaginea pe care ţi-o creezi în minte este mai vie, cu atît efectele vindecătoare ale tehnicii vor fi mai puternice. Ce culori şi forme vezi? Auzi sunete de păsări sau de insecte? Pe ce fel de suprafaţă stai? Simţi miros de plante, lemn, lumînări sau beţişoare parfumate? Aerul e

uscat sau umed? Adie vîntul sau nu se simte nici o mişcare a aerului?

4. Continuă să respiri din abdomen. Cînd observi că mintea începe să rătăcească, îndreaptă-ţi din nou atenţia, cu răbdare, spre locul paşnic pe care ţi-l imaginezi.
   Continuă să meditezi cît vrei.

Exerciţiul 2

Dezvoltarea toleranţei la suferinţă

În cadrul acestui exerciţiu, ne vom concentra pe ceea ce ne împiedică să avem răbdare. Multe persoane care suferă de depresie constată că le e greu să fie atente; e posibil să simtă un fel de nerăbdare. Cauza acesteia poate fi faptul că nu-şi recunosc sentimentele, convingerile sau gîndurile negative. Acest exerciţiu te ajută să-ţi cultivi curiozitatea, răbdarea şi toleranţa faţă de sentimentele neplăcute.

Mai întîi va trebui să alegi un obiect care are o semnificaţie pentru tine, cum ar fi o fotografie a cuiva drag, o operă de artă preferată sau ceva care-ţi trezeşte amintiri frumoase.

1. Aşază-te confortabil, cu obiectul în faţa ta, şi concentrează-ţi cu blîndeţe privirea asupra lui.
2. Invită şi acceptă sentimentele sau gîndurile care apar în timp ce priveşti obiectul.
3. Cînd mintea începe să rătăcească, observă şi recunoaşte atracţia gîndurilor şi întreabă-te: *Ce gînduri şi sentimente evit?*
4. După 5 minute, enumeră toate gîndurile şi sentimentele pe care ţi-a fost greu să le accepţi în timpul acestui exerciţiu.

r

Exerciţiul poate fi efectuat la începutul sau la sfîrşitul fiecărei zile.

Te va ajuta să observi mai bine tiparele de gîndire şi vei începe să-ţi dezvolţi răbdarea şi toleranţa faţă de sentimentele dificile.

Exerciţiul 3

Reformularea gîndurilor de nerăbdare

Acest exerciţiu îţi oferă ocazia de a revedea cîteva situaţii din viaţă în care ţi-a lipsit răbdarea.

Enumeră trei situaţii recente în care n-ai avut răbdare cu tine sau cu altcineva.

Exemplu: *Am fost dezamăgit de mine fi**i**ndcă am dezactivat alarma şi m-am culcat la loc. M-am săturat să mă trezesc foarte greu dimineaţa.*

În prima coloană, notează gîndul de nerăbdare avut pe moment.

Exemplu: *Sînt un leneş fără pereche. Ar trebui să mă scol pur şi simplu, ce mare lucru?*

În a doua coloană, descrie sentimentul pe care l-ai avut. Exemplu: *Eram trist şi dezamăgit de mine.*

În a treia coloană, reformulează gîndul de nerăbdare sub forma unui gînd plin de compasiune şi răbdare.

Exemplu: *Sînt foarte neliniştit în legătură cu ziua care începe.*
Voi face tot ce pot, dar voi fi blînd cu mine însumi şi o s-o
iau cu încetişorul dimineaţa.

Gînd de nerăbdare	Sentiment	Gînd reformulat

După ce faci exerciţiul, fă o pauză ca să reciteşti răspunsurile şi să reflectezi. Ce coloane au fost mai uşor de completat? Pe care le-ai completat mai greu? Ce gînduri sau sentimente te-au surprins? Care dintre ele îţi erau familiare? Ce amintiri sau asocieri ţi-au venit în minte? Ce

sentiment ţi-a produs reformularea „gîndului de nerăbdare”?

Cuvinte de încurajare

Închide ochii pentru o clipă şi fii atent numai la respiraţie. Apoi, în timp ce citeşti aceste rînduri, concentrează-ţi atenţia asupra inimii. Aminteşte-ţi că, în situaţii dificile, poţi să înaintezi pas cu pas, aşa cum citeşti acum aceste cuvinte, unul după altul. Vei avea zile bune şi zile mai puţin bune. Ideal este să faci paşi mărunţi, unul cîte unul. Nu-ţi face griji cu privire la ceea ce ai de făcut pentru mîine sau la ce n-ai terminat încă. Citeşte cuvintele de pe această pagină unul după altul. Paşii pe care-i faci pe calea spre vindecare se vor aduna, asemenea cuvintelor şi paginilor acestei cărţi. Uneori s-ar putea nici să nu observi cît de mult ai progresat şi ai învăţat. Mergi mai departe, acordînd atenţie fiecărui cuvînt şi fiecărui pas.

Exerciţiul 4

Meditaţie de relaxare

Cînd eşti deprimat, este esenţial să înveţi să te relaxezi şi să te linişteşti, pentru a-ţi regăsi echilibrul emoţional şi a căpăta mai multă răbdare. Capacitatea de a te calma şi de a te relaxa îţi oferă timpul necesar vindecării pe plan fizic şi emoţional. În acest exerciţiu, practica mindfulness te va ajuta să-ţi relaxezi mintea în cursul unei după-amieze agitate sau la sfîrşitul unei zile lungi. Dacă e posibil, după ce termini, ocupă-te şi de corpul tău: fă un duş sau o baie fierbinte, dute la plimbare, ascultă muzică relaxantă sau fă orice lucru care te ajută să te destinzi.

Parcurge etapele acestui exerciţiu în ritmul tău natural.

1. Aşază-te într-o poziţie confortabilă şi închide ochii (sau ţine-i întredeschişi), concentrîndu-ţi atenţia asupra respiraţiei.
2. Fii atent pentru cîteva minute la senzaţiile produse de respiraţie. Las-o să-şi găsească un ritm natural, confortabil.
3. Prelungeşte-ţi atenţia dincolo de respiraţie, observînd întregul corp şi eventualele senzaţii care apar.
4. Extinde-ţi şi mai mult cîmpul atenţiei, fiind atent la tot ceea ce intră în contact cu pielea. Simte textura hainelor, presiunea exercitată de corp pe scaun, mişcarea şi temperatura aerului care intră în contact cu pielea şi cu părul tău.
5. În fine, extinde-ţi starea de conştiinţă la simţuri. Fii atent la toate sunetele, mirosurile şi gusturile pe care le percepi.
6. Acum parcurge acest proces în sens invers şi îndreaptă-ţi atenţia către interior, concentrîndu-te doar asupra inspiraţiei şi a expiraţiei.

Exerciţiul 5

Exprimarea aprecierii

Cine sînt modelele tale în ceea ce priveşte răbdarea? Cine a avut cea mai multă răbdare cu tine în momentele cele mai dificile? Gîndeşte-te la o persoană pe care o respecţi şi care e un exemplu de răbdare – o rudă, un prieten, un profesor, un mentor, un coleg sau chiar un animal de companie. Orice fiinţă care a avut un impact semnificativ asupra vieţii tale sau alături de care ai trăit o experienţă importantă poate fi un model de care să-ţi aminteşti atunci cînd îţi vine greu să ai răbdare.

În acest exerciţiu vei scrie o scrisoare de apreciere (e doar pentru tine, n-o vei trimite). Nu-ţi face griji cu privire la gramatică sau la ortografie; important este să te exprimi cît mai precis cu putinţă. Acest exerciţiu este o ocazie de a te relaxa, de a recunoaşte influenţa pe care o are răbdarea asupra ta şi asupra relaţiilor tale şi de a analiza unele calităţi ale răbdării pe care le-ai putea imita.

Scrie, în spaţiul de mai jos sau pe o foaie separată, o scrisoare adresată persoanei sau fiinţei care reprezintă modelul tău de răbdare. Foloseşte următorul şablon:

Adresează-te direct persoanei sau fiinţei la care te gîndeşti.

Descrie în termeni concreţi cum anume întruchipează răbdarea persoana respectivă.

Exemplu: *Îţi scriu această scrisoare fiindcă ai avut foarte multă răbdare cu mine, astfel: mi-ai dat sfaturi despre cum să vorbesc cu clienta, ţi-ai făcut timp să mă înveţi atunci cînd greşeam şi nu te-ai supărat niciodată, chiar dacă mi-a luat mult timp să învăţ să răspund pe un ton relaxat la întrebările clienţilor şi să vorbesc la telefon.*

Specifică efectul avut asupra ta de atitudinea sa răbdătoare. Spune ce ai învăţat de la el/ea.

Exemplu: *Răbdarea ta m-a ajutat astfel: am învăţat că, dacă o iau cu încetişorul, pot să devin mai bun în meseria mea. Am observat cîtă răbdare aveai cu clienţi şi cu restul personalului*

şi am învăţat cum să interacţionez cu ei. Răbdarea ta m-a ajutat să mă simt susţinut şi înţeles pe parcursul procesului de învăţare.

Scrie trei moduri în care vrei să transmiţi altora şi ţie însuţi ceea ce ţi-a oferit această persoană.

Exemplu: *Intenţia mea este să am mai multă răbdare cu mine şi cu alţii, iar pentru asta: 1) îmi voi aminti că e bine să pun întrebări dacă nu înţeleg motivul de nemulţumire al cuiva; 2) nu mă voi grăbi cînd interacţionez cu client**i*** *şi cu personalul; 3) o să am răbdare cu no**i*** *angajaţi şi o să-i încurajez în timpul procesului de instruire.*

r>.....

r..... .....

r

Un moment de atenţie. Răbdarea

E important să reţinem că nerăbdarea se poate manifesta într-un mod subtil. Uneori, nici nu observăm că sîntem aspri cu noi înşine fiindcă, în multe cazuri, acesta este felul nostru obişnuit de a fi. Gîndurile critice declanşate de depresie pot duce la nerăbdare şi iritare faţă de noi înşine şi faţă de alţii, ceea ce ne împinge pe panta alunecoasă a singurătăţii, izolării şi stagnării. Lipsa de răbdare poate indica faptul că nu vrem să ne înţelegem pe noi înşine şi pe ceilalţi în profunzime, distanţîndu-ne de cei din jur şi rămînînd blocaţi în depresie. Prin aplicarea principiului răbdării, putem învăţa să nu ne mai ferim de emoţiile neplăcute şi să ne conectăm cu noi înşine şi cu ceilalţi în mod activ, cu înţelegere şi blîndeţe.

Răbdarea necesită mult curaj şi un pic de spirit rebel. În lumea în care trăim, răbdarea poate părea ceva paradoxal. Sîntem bombardaţi în mod constant cu stimuli externi, fiind presaţi să facem mai bine şi mai mult într-un timp cît mai scurt. Cînd te simţi presat să te faci bine mai repede, aminteşte-ţi că poţi dedica atît timp cît este nevoie procesului de vindecare, întrucît sănătatea ta mintală constituie o prioritate. Dacă lumea nu are răbdare cu tine, aminteşte-ţi că nu ai nevoie de aprobarea sau de permisiunea ei. În ultimă instanţă, cea mai recentă dezbatere la modă pe reţelele sociale sau petrecerea la care nu ai reuşit să ajungi nu te vor ajuta să ieşi din abisul
depresiei. Cînd te gîndeşti la toate lucrurile pe care *le-ai putea face* în loc să te concentrezi pe ceea ce faci acum, te îndepărtezi *de tine însuţi.* Prin aplicarea principiului răbdării din mindfulness, ne concentrăm asupra experienţei noastre din prezent. În plus, ne împrietenim cu toate sentimentele noastre, de la cele mai plăcute la cele mai greu de acceptat.

AFIRMAŢIE

Depresia ne face să ne concentrăm asupra trecutului şi a viitorului – cum să-ţi doreşti să te concentrezi asupra prezentului, cînd acum te simţi îngrozitor? Dacă nu ai răbdare cu ceea ce se petrece aici şi acum, du mîna la inimă şi repetă următoarele fraze:

Fac tot ce-mi stă în putere.

Nu pot să fac mai mult decît ce-mi stă în putere. Mă accept exact aşa cum sînt în acest moment.

DE REŢINUT

1. Exerciţiul răbdării este un mod de a avea grijă de noi înşine. Ne permite să facem tot ceea ce e de trebuinţă pentru a ne accepta toate sentimentele, atît pe cele plăcute, cît şi pe cele dureroase.
2. Vindecarea de depresie este un proces, iar cînd aplicăm principiul răbdării din mindfulness, permitem acestui proces să se desfăşoare fără grabă.
3. Cînd ne concentrăm asupra viitorului, ne îndepărtăm de experienţa noastră din prezent.
4. A învăţa să avem răbdare cu toate trăirile noastre este un act de acceptare şi de compasiune faţă de propria persoană.
5. Cînd exersăm răbdarea, ne manifestăm disponibilitatea de a ne împrieteni cu emoţiile noastre.

6

Principiul încrederii din mindfulness presupune conectarea noastră la încrederea şi la înţelepciunea interioară care iau naştere atunci cînd sîntem atenţi în mod constant la gîndurile şi la sentimentele noastre. Încrederea nu apare în mod automat. Este o calitate care se dezvoltă în timp, prin perseverenţă. În majoritatea cazurilor, încrederea se manifestă în contextul relaţiilor cu alte persoane: rude, prieteni, iubiţi sau iubite. Dar şi în relaţia cu noi înşine e nevoie de încredere.

Pentru a-ţi dezvolta încrederea în propria persoană, e necesar să fii atent şi să ai grijă de tine în permanenţă, cu toată seriozitatea. Astfel îţi formezi convingerea că te poţi bizui pe tine însuţi orice s-ar întîmpla. Depresia erodează încrederea în noi fiindcă ne afectează capacitatea de a funcţiona normal şi de a avea grijă de noi. Unii apelează la alte persoane pentru a compensa acest neajuns, dar, în ultimă instanţă, trebuie să învăţăm să credem în noi înşine. Cultivarea încrederii necesită acţiuni mărunte şi consistente
de grijă faţă de propria persoană, lucru care, în timp, duce la o înţelegere profundă şi la încredere în înţelepciunea noastră interioară.

Cum ne ajută practica mindfulness

Principiul încrederii ne ajută să ne simţim mai echilibraţi şi să recăpătăm sentimentul de conexiune cu noi înşine şi cu lumea din jurul nostru. Depresia tinde să ne izoleze de ceea ce ne aduce bucurie şi de interacţiunile cu ceilalţi, făcîndu- ne să nu mai credem că ştim ce vrea şi de ce are nevoie corpul nostru. Fără să ne dăm seama, avem din ce în ce mai puţină grijă de noi şi ne implicăm tot mai rar în activităţi care ne fortifică şi ne hrănesc emoţional. Prin mindfulness învăţăm să ne observăm, să ne acceptăm, să ne satisfacem dorinţa şi nevoia de a ne redobîndi încrederea în capacitatea noastră de a face faţă momentelor dificile.

Într-un material video intitulat *The Attitude of Trust,* Jon Kabat-Zinn descrie încrederea în felul următor: „De fiecare dată cînd nu avem încredere în noi, putem să conştientizăm acest lucru şi să ne amintim că ar putea fi o bună ocazie de a transforma impresia că nu sîntem în stare să avem încredere în ceva într-un sentiment de încredere”.

Prin acţiuni mărunte, simple, ne putem dezvolta încrederea în propria capacitate de a face faţă experienţelor pe care le trăim. Practica mindfulness ne ajută să devenim conştienţi de momentele în care n-avem încredere în noi şi ne aminteşte să profităm de ocazia de a ne schimba punctul de vedere sau de a face o altă alegere.

Tipare mintale şi emoţionale comune

Cînd eşti deprimat, uneori simţi că îţi fuge pămîntul de sub picioare. Întreaga ta lume se întoarce cu susu-n jos, iar tu eşti dezorientat, întrebîndu-te ce e de făcut. O vreme, totul pare să fie în regulă: te duci la serviciu, te înţelegi bine cu prietenii şi cu rudele. Apoi, într-o bună zi, nu te mai poţi ridica din pat; nu te mai simţi în stare să faci nici cele mai mărunte lucruri, de pildă să faci duş sau să trimiţi un email. Valurile de ruşine şi autocritică pe care le declanşează depresia te pot smulge din prezent; te copleşesc groaza cu privire la viitor şi îndoielile privind deciziile pe care le-ai luat în trecut. Acest ciclu poate da naştere unui sentiment de nesiguranţă cu privire la capacitatea de a avea grijă de tine însuţi, nesiguranţă exprimată în întrebări ca acestea:

De ce să fac ceva pentru a progresa, dacă tot voi ajunge să sufăr de depresie?

Bineînţeles că sînt din nou deprimat. Vezi, nu sînt în stare să fiu normal, ca toată lumea.

Dacă mă gîndesc la ce vreau, o să mă cuprindă deprimarea şi o s-o dau în bară, aşa că ce rost are?

Gînduri ca acestea pot duce la izolare şi la disperare. Judecata de sine, nerăbdarea şi neîncrederea în sine pe care le alimentează depresia ne pot împiedica să facem ceea ce trebuie pentru a ne vindeca.

Exerciţiul încrederii din mindfulness te poate ajuta să-ţi regăseşti credinţa în calităţile şi în capacitatea ta. Vei observa cînd îndoielile şi gîndurile critice te împiedică să-ţi satisfaci nevoia de îngrijire a propriei persoane. Cînd eşti conştient de ceea ce ai nevoie în prezent, poţi acţiona în mod corespunzător, cîntărind variantele pe care le ai la dispoziţie şi avînd încredere în propriile decizii. A avea încredere în tine poate însemna a face o plimbare în loc să alergi sau a-ţi cumpăra mîncarea preferată în loc să găteşti. Uneori, exerciţiul încrederii în sine poate consta în a face lucrul mai uşor cînd simţi că „ar trebui” să faci lucrul mai greu. Făcînd asemenea alegeri, îţi aminteşti că eşti capabil să-ţi satisfaci nevoile şi să ai grijă de tine.

Să acceptăm ceea ce e bun

Ava a venit la mine într-o zi ploioasă de luni, şi-a scos pantofii, s-a întins pe canapea şi a spus:

- Cred că am avut o revelaţie!
- Serios? Spune-mi mai multe, i-am răspuns.

Ava mi-a povestit că, după opinia consilierei sale de orientare educaţională şi profesională, avînd în vedere rezultatele şcolare, singura ei şansă era să se înscrie la facultatea cea mai uşoară şi să spere că va fi acceptată. Iniţial, asta a făcut- o să se considere o nulitate, nici deşteaptă, nici interesantă. Şi-a amintit însă discuţia noastră despre conştientizarea emoţiilor

cu ajutorul practicii mindfulness, aşa că şi-a asumat sentimentele de furie şi de durere. Apoi şi-a amintit comentariile pozitive, încurajatoare ale unor oameni dragi, în care avea încredere.

- Cred că încrederea este totuna cu a accepta din nou în inima ta lucrurile bune, mi-a spus Ava. Nu e uşor, dar încerc să fac asta.

La fel ca Ava, poate că nu eşti împăcat cu unele aspecte ale propriei persoane şi ţi-ai dori să fii altfel. Practica mindfulness te poate ajuta să porneşti pe calea reclădirii încrederii în sine acceptîndu-te necondiţionat, indiferent de împrejurări. Încrederea îţi poate da curajul de a-ţi afirma şi de a-ţi asuma toate aspectele persoanei tale. Poţi chiar începe să le apreciezi şi să crezi că sentimentele pe care ţi-e greu să le

accepţi pot fi o ocazie de a înţelege mai bine ceea ce vrei sau ceea ce îţi este de trebuinţă.

Meditaţie simplă

Poţi alege singur durata şi intensitatea acestui exerciţiu (pentru început, îl poţi face timp de 2-10 minute). În timpul exerciţiului, inspiră şi expiră pe nas, ca să nu ameţeşti. Contractă uşor fiecare grupă musculară, fără să te forţezi, timp de 5-10 secunde, apoi relaxeaz-o pentru 10-20 de secunde. Apoi respiră profund, lăsînd muşchii să se destindă înainte de a trece la pasul următor. Dacă ai o afecţiune sau o leziune care îţi poate afecta capacitatea de a face acest exerciţiu, vorbeşte în prealabil cu medicul.

Pentru început, găseşte-ţi o poziţie confortabilă, aşezat sau întins.

1. Încordează muşchii feţei timp de 5-10 secunde.
   Încordează muşchii frunţii încruntîndu-te, strînge pleoapele, contractă faţa şi încordează muşchii maxilarului. Apoi destinde muşchii şi relaxează-te timp de 10-20 de secunde. Inspiră profund înainte de a trece la pasul următor. În timp ce respiri, imaginează-ţi că aerul îţi mîngîie faţa, atenuînd orice tensiune.
2. Încordează umerii ridicîndu-i. Fă o pauză de 510 secunde, apoi destinde muşchii şi relaxează-te timp de 10-20 de secunde. Imaginează-ţi că aerul pe care îl respiri ajunge pînă în muşchii umerilor, atenuînd orice tensiune.
3. Încordează muşchii ambelor braţe. Menţine-i aşa timp de 5-10 secunde, apoi destinde-i şi relaxează-te pentru 1020 de secunde. Inspiră profund, imaginîndu-ţi că aerul curge prin braţe, atenuînd orice tensiune.
4. Încordează-ţi abdomenul, contractînd muşchii abdominali. Fă o pauză de 5-10 secunde, apoi destinde muşchii şi relaxează-te pentru 10-20 de secunde. Imaginează-ţi că aerul se revarsă în abdomen, atenuînd orice tensiune.
5. Încordează muşchii şoldurilor şi fesele. Menţine-i aşa timp de 5-10 secunde, apoi destinde-i şi relaxează-te 10-20 de secunde. Imaginează-ţi că aerul se revarsă în şolduri, atenuînd orice tensiune.
6. Încordează coapsele. Fă o pauză de 5-10 secunde, apoi destinde muşchii şi relaxează-te timp de 10-20 de secunde. Imaginează-ţi că aerul curge prin muşchii coapselor, atenuînd orice tensiune.
7. Încordează gambele. Fă o pauză de 5-10 secunde, apoi destinde muşchii şi relaxează-te timp de 10-20 de secunde. Imaginează-ţi că aerul curge prin gambe, atenuînd orice tensiune.
8. Încordează labele picioarelor, îndoind foarte mult degetele. Fă o pauză de 5-10 secunde, apoi destinde muşchii şi relaxează-te timp de 10-20 de secunde.

Imaginează-ţi că aerul curge prin labele picioarelor, atenuînd orice tensiune.

După ce ai parcurs toate etapele, inspiră adînc, lăsînd aerul să-ţi umple abdomenul, apoi expiră încet. Nu te concentra pe nimic; lasă-ţi corpul şi mintea să se relaxeze. Cînd eşti pregătit, restabileşte, în ritmul tău, contactul conştient cu lucrurile din jur.

Exerciţiul 1

Microacţiuni

Acţiunile mărunte din timpul zilei, pe care le numim „microacţiuni”, sînt o modalitate de a te împămînta în prezent manifestînd atenţie şi compasiune faţă de propria persoană. Ele reprezintă un mod simplu de a-ţi produce bucurie şi un sentiment de uşurare, ajutîndu-te totodată să-ţi cultivi anumite obiceiuri durabile şi să-ţi dezvolţi încrederea în capacitatea proprie de a-ţi pune în aplicare intenţiile. Cînd te simţi descurajat din cauza depresiei şi vrei să te retragi, trecînd pe pilot automat, microacţiunile te pot ajuta să faci lucruri mărunte, care îţi

schimbă perspectiva şi îţi permit să crezi că eşti în stare să ai grijă de tine.
În cadrul acestui exerciţiu, trebuie să integrezi în programul zilnic cîteva microacţiuni, începînd cu una sau două şi mărind treptat numărul lor pe măsură ce capeţi mai multă încredere. Dacă vrei, poţi să treci pe listă şi alte microacţiuni.

Dimineaţa

—— Îţi faci patul.
— Te speli pe dinţi.
— Faci cîteva exerciţii de stretching.
— Laşi telefonul deoparte pentru cel puţin o oră după ce te- ai trezit.
Altele:

După-amiaza

Bei o ceaşcă de ceai sau de cafea ori te delectezi cu băutura preferată.
Iei o gustare sănătoasă.
Dai la o parte perdelele sau draperiile.
Iei o pauză ca să faci cîteva mişcări de stretching.
Te duci la plimbare.
Altele:
r…… ……

Seara

Pui în coş rufele murdare.
Duci gunoiul.
Ştergi blatul de bucătărie.
Îţi pregăteşti hainele pentru a doua zi.
Faci baie sau duş.
Altele:
r……

Aceste lucruri pot părea simple sau banale, dar cînd eşti deprimat, efortul pe care trebuie să-l faci pentru a le realiza poate părea o povară imensă.

Exerciţiul 2

Microrecompense

Cînd eşti deprimat, poate fi greu să găseşti o cale de a te motiva sau de a-ţi păstra motivaţia. În plus, depresia poate duce la pierderea respectului de sine, lucru care, la rîndul său, îţi poate afecta energia într-o asemenea măsură, încît ajungi să te întrebi: „De ce să-mi ofer o recompensă, dacă nam făcut nimic?”. Un asemenea mod de gîndire te demotivează însă şi te face să suferi, afectîndu-ţi astfel încrederea în tine. Recompensarea este un act de bunătate şi de compasiune: „Oricît de rău m-aş simţi, voi avea grijă de mine atît cît îmi stă în putere”. Acest exerciţiu te ajută să-ţi cultivi încrederea şi părerea bună despre tine însuţi – două componente importante ale procesului de vindecare.
Pentru început, fă un mic pas pozitiv (microacţiunile de la exerciţiul 1 sînt un bun exemplu) după care oferă-ţi o recompensă simplă şi realistă, cum ar fi:

Savurează desertul preferat.
Fă ce vrei timp de o oră.
Planifică-ţi o seară pe săptămînă în care îţi găteşti sau mănînci ceva special în oraş.
Fă o baie sau o plimbare liniştită.
Alege o zi pe săptămînă în care să bei o cafea la cafeneaua preferată.

Exerciţiul 3

Micropauze

Deseori, cînd ne luptăm cu depresia, ni se pare că trăim în mod mecanic, fără să fim atenţi la trecerea timpului. Fie ne grăbim să facem ceea ce avem de făcut, fie avem impresia că timpul trece foarte greu. Planificarea unei micropauze ne ajută să devenim mai încrezători, să ne facem timp pentru noi înşine şi să controlăm modul în care ne folosim timpul.
Alege o zi pe săptămînă în care să faci asemenea micropauze. În ziua respectivă, pune alarma să sune la fiecare oră. Cînd sună:

Fă mişcări de stretching.
Plimbă-te puţin, ca să te dezmorţeşti.

Aşază-te într-o poziţie confortabilă şi observă-ţi respiraţia. Ia o gură de apă sau mai multe, dacă ţi-e sete.

Întoarce-te apoi la ceea ce făceai înainte.

Cuvinte de încurajare

Renunţă la luptă. Respiră liniştit şi nu te gîndi la nimic. Lasă-ţi corpul să se relaxeze şi inima să se înmoaie. Deschide-te spre ceea ce trăieşti în prezent, fără să te împotriveşti.

Jack Kornfield, *A Path with Heart: A Guide through the Perils and Promises of a Spiritual Life*

Te descurci de minune!

Cînd eşti deprimat, ai tendinţa să te concentrezi pe ceea ce nu faci. E cît se poate de normal, fiindcă depresia ne poate afecta energia şi respectul de sine, iar în aceste condiţii ne este greu să rămînem motivaţi. Faptul că citeşti această carte e un pas în direcţia cea bună!

Mergi mai departe, nu te da bătut!

Exerciţiul 4

Microafirmaţii

Ai observat vreodată că pînă şi cele mai mărunte vorbe de încurajare rostite de un prieten sau de cineva drag îţi dau energie şi te motivează? Ei bine, poţi învăţa să faci asta pentru tine însuţi! Depresia scoate la iveală multe gînduri negative, lipsite de importanţă; practica mindfulness ne ajută să le observăm şi să le identificăm ca atare. Microafirmaţiile sînt scurte declaraţii care atenuează negativismul, ajutîndu- ne să ne calmăm, să dobîndim mai multă încredere în noi înşine şi să ne relaxăm. Aceste afirmaţii pozitive ne pot ajuta să scăpăm de îndoiala de sine şi să ne mărim încrederea în forţa noastră interioară, amintindu-ne că sîntem importanţi atunci cînd, din cauza depresiei, nu mai vedem nimic bun la noi înşine. Afişează-le acasă sau la lucru, într-un loc vizibil, ca să-ţi fie la îndemînă cînd ai nevoie de ele. Începe cu următoarele afirmaţii:

Mai bine puţin decît deloc.
Începe cu ce poţi face.
E în regulă să iei lucrurile cu încetişorul.
Eşti pe drumul cel bun.
Cel mai greu este să faci ceea ce ţi se pare că e bine pentru tine.
Greşelile fac parte din viaţă; poţi oricînd să încerci din nou.
Sînt alături de mine indiferent ce s-ar întimpla.

Exerciţiul 5

Reflecţie

În capitolul de faţă ai avut ocazia să încerci mai multe tipuri de micropractici. Acest exerciţiu îţi oferă ocazia de a reflecta la ceea ce a mers bine atunci cînd ai apelat la ele, la ce schimbări ai observat şi la ce anume ai vrea să faci altfel.

Microacţiuni

Aceste acţiuni au dat rezultate foarte bune în cazul meu:

După ce am practicat tehnica microacţiunilor, am observat că s-a schimbat:

Practicînd în continuare tehnica microacţiunilor, aş vrea să schimb:

Microrecompense

Aceste recompense au dat rezultate foarte bune în cazul meu:

După ce am practicat tehnica microrecompenselor, am observat că s-a schimbat:

Practicînd în continuare tehnica microrecompenselor, aş vrea să schimb:

Micropauze

Aceste micropauze au dat rezultate foarte bune în cazul meu:

[……..……..……..

şi a exersa încrederea în sine reprezintă un proces continuu, ale cărui prime etape ai avut curajul să le analizezi deja. Nu uita că, în timp şi cu perseverenţă, vei şti tot mai bine ce vrei şi de ce anume ai nevoie.

Nu uita: încrederea nu apare de la sine; este o calitate pe care ţi-o formezi în timp, cu perseverenţă. Cînd te lupţi cu depresia, uneori ţi se pare că timpul trece foarte greu. La fel ca în orice tip de relaţie, pentru a-ţi cultiva încrederea în sine e bine să începi prin a face un lucru mărunt în fiecare zi, de pildă, să fii atent la ceea ce simţi sau să-ţi faci patul dimineaţa.

AFIRMAŢIE

Cînd treci prin momente grele şi te simţi blocat în propriile gînduri autodistructive, încearcă să foloseşti următoarea afirmaţie pentru a căpăta mai multă încredere în bunătatea şi înţelepciunea ta interioară:

Eu nu sînt depresia mea.

Am încredere necondiţionată în bunătatea şi înţelepciunea mea interioară.

Vindecarea de depresie nu e întotdeauna uşoară, iar uneori ne poate crea impresia unui proces monoton. Foarte multe persoane depresive se simt izolate şi singure în suferinţa lor. Este greu să ţinem minte că procesul de vindecare nu e un hobby, ci mai degrabă o slujbă cu normă întreagă. Chiar dacă nu le vezi sau nu le simţi, bunătatea şi înţelepciunea ta interioară strălucesc cu putere, asemenea soarelui ascuns după norii întunecaţi, aşteptînd mereu să iasă la lumină ca să te salute. Cu ajutorul exerciţiilor din acest capitol, vei clădi o fundaţie puternică, rezistentă, pe care să te poţi bizui. Acea fundaţie eşti chiar tu!

DE REŢINUT

1. Relaţia cu tine însuţi se construieşte cu perseverenţă, la fel ca orice prietenie. Cu cît sîntem mai atenţi la noi înşine, cu atît sînt mai multe şanse să punem bazele încrederii.
2. Exerciţiul încrederii din mindfulness ne poate ajuta să observăm cînd îndoielile şi gîndurile critice ne împiedică să ne satisfacem nevoia de a avea grijă de noi.
3. Micropracticile sînt o modalitate de a stimula încrederea în noi înşine prin acte mărunte, care demonstrează că sîntem capabili să ne punem în aplicare intenţiile.
4. Putem folosi microafirmaţii pentru a ne încuraja, precum şi pentru a ne cultiva compasiunea şi încrederea în sine.
5. Tendinţa de a ne concentra asupra viitorului şi asupra tuturor lucrurilor pe care le-am putea face e un mod de a fugi de noi înşine.

7

Lipsa străduinţei

Scopurile exterioare ne pot ajuta să rămînem motivaţi şi să avansăm, dar cu ce preţ? Dacă priveşti mereu înainte, se poate să nu vezi ce se întîmplă acum. Principiul lipsei străduinţei ne invită să ne conectăm cu procesul în sine, în loc să ne ataşăm de rezultat. Este adevărat că străduinţa de a-ţi atinge scopurile şi de a avea realizări îţi poate aduce satisfacţii, dar, uneori, străduinţa de a obţine un rezultat poate fi un mod de a fugi de sentimentele nedorite. Nu vei şti cu siguranţă ce anume te face să te zbaţi atît pînă cînd nu vei lua lucrurile cu încetişorul, ca să le analizezi şi să înţelegi. Cînd te zbaţi în mod inconştient, este ca şi cum ai trece în viteză pe lîngă o privelişte splendidă în drum spre aeroport... ca să-ţi iei zborul spre un loc despre care îţi imaginezi că e şi mai frumos.

Adesea, avem de a face cu un amestec de gînduri şi sentimente plăcute şi neplăcute, iar cele neplăcute ne dau ghes să mergem mai departe. Cînd te concentrezi însă doar asupra scopurilor tale, nu blochezi doar aspectele neplăcute ale prezentului, ci şi pe cele plăcute. Acest lucru poate provoca o senzaţie de gol interior, de insatisfacţie şi de singurătate. Acţiunea conştientă, lipsită de străduinţă îţi poate îmbogăţi toate aspectele existenţei.

Cum ne ajută practica mindfulness

Cînd eşti deprimat şi te străduieşti să-ţi atingi scopurile exterioare, uneori te simţi ca şi cum ai urca pe un munte fără să ajungi nicăieri, ceea ce-ţi provoacă sentimente de nemulţumire, de singurătate şi o senzaţie de gol interior. În societatea noastră sîntem asaltaţi cu reclame şi alte mesaje care ne promit fericire şi succes, spunîndu-ni-se că vom fi cu atît mai fericiţi, cu cît vom munci mai mult. În realitate, lucrurile stau exact pe dos: cu cît ne străduim mai mult şi cu cît evităm mai mult prezentul pentru a ajunge într-un viitor imaginar, cu atît ne simţim mai epuizaţi şi mai deprimaţi. Cînd suferim deja de depresie, străduinţa de a atinge scopurile

exterioare pe care ni le-am propus ne poate depăşi capacitatea de a face acest lucru, secătuindu- ne resursele, ceea ce ne creează impresia că ducem o bătălie fără sfîrşit cu proasta noastră dispoziţie.

Dar dacă nu este chiar atît de important să ajungem în vîrful muntelui? Cînd exersăm principiul lipsei strădaniei din mindfulness, ne concentrăm mai mult asupra drumului şi mai puţin asupra scopului. Mindfulness în sine este o stare, nu o serie de misiuni care trebuie îndeplinite, iar practicîndu-l putem învăţa ce înseamnă lipsa strădaniei. Cînd sîntem copleşiţi de depresie, lipsa strădaniei ne ajută să ne concentrăm pe ce facem, fără să ne îngrijorăm cu privire la termene, cote sau jaloane, ceea ce dă naştere unui sentiment de prezenţă şi de împlinire. Astfel, sîntem prezenţi pe deplin în ceea ce facem pe moment, în loc să ne concentrăm asupra rezultatului pe care „trebuie" să-l obţinem.

Tipare mintale şi emoţionale comune

Cei mai mulţi dintre noi s-au aflat în situaţii în care aveau de îndeplinit unele sarcini respectînd un anumit program şi anumite termene. Influenţaţi de activitatea profesională, de familie, de reţelele sociale şi de societatea în ansamblu, dialogul nostru interior tinde să absoarbă limbajul scopurilor. Depresia poate transforma acest dialog într-un scenariu autodistructiv, dojenindu-ne cu critici precum cele de mai jos:

De ce n-ai avansat mai mult în plan profesional pînă acum?

Cum se face că nu te scoli în zorii zilei, ca să munceşti ca toată lumea?

N-ar trebui să stai degeaba şi să te odihneşti; ar trebui să faci ceva.

Cînd sîntem stresaţi, acest scenariu capătă o intensitate şi mai mare, făcîndu-ne să ne criticăm cu asprime sau să ne descurajăm din cauza judecăţilor şi a sentimentului de neputinţă. În loc să ne motiveze să facem ce avem de făcut, concentrarea asupra scopurilor neatinse ne induce sentimentul că nu sîntem în stare să realizăm nici cel mai simplu lucru. Această presiune interioară de a realiza mai mult nu face decît să amplifice sentimentele negative cauzate de depresie.

Lucrul cel mai înşelător este acela că, dacă ne vom strădui în mod constant să devenim „mai buni", nu vom simţi niciodată că sîntem suficient de buni aşa cum sîntem. Lipsa strădaniei presupune înlocuirea scenariului rapid cu unul mai încurajator. Poţi să găseşti plăcere, împlinire şi bucurie în ceea ce faci fără a te simţi presat să fii altfel decît eşti în momentul de faţă.

Strădania de a fugi de trecut

Zach lucrează la o importantă companie producătoare de filme. A venit la mine fiindcă se simţea suprasolicitat şi copleşit de nesfîrşitele presiuni venite atît din interior, cît şi din exterior. „Uneori, izbucnesc în plîns fără motiv", mi-a spus el. „Parcă mi-aş da seama dintr-odată unde mă aflu, uitînd unde am fost sau unde vreau să fiu". Cînd i-am recomandat să aplice principiul lipsei strădaniei din mindfulness, Zach s-a împotrivit la început, fiindcă nu voia să simtă tristeţea şi deprimarea care apăreau cînd nu mai era la muncă.

În cele din urmă, a acceptat să folosească unele tehnici care presupun lipsa strădaniei, începînd cu o meditaţie simplă. După ce a căpătat o oarecare toleranţă faţă de ideea de a lua lucrurile cu încetişorul şi de a-şi accepta gîndurile, a trecut la alte tehnici. Zach a început să-şi dea seama că la serviciu se străduia să scape de sentimentele de tristeţe, furie şi eşec care-l însoţeau din copilărie, cînd fusese abuzat şi nu se simţea în siguranţă. Mi-a spus că gîndurile critice ce apăreau în timpul meditaţiei erau totuna cu vocile pe care le auzea de cînd era copil: „N-ai altceva mai bun de făcut? De ce pierzi vremea nefăcînd nimic?". A încercat să-şi alunge gîndurile folosind tehnici de respiraţie. Şi-a însuşit trăirile sufleteşti, analizînd şi eliminînd temerile cu ajutorul unor exerciţii de scriere asemănătoare celui din acest capitol. Pe măsură ce a devenit conştient de tendinţa lui de a fugi de sentimentele copleşitoare şi le-a înfruntat, şi-a recăpătat plăcerea şi bucuria

de a munci. Nu s-a mai străduit fără încetare să atingă scopuri pentru a scăpa de sentimentele nedorite.

Meditaţie simplă

Mintea ta e asemenea unui vas care navighează pe mare. Cînd te zbaţi prea mult să realizezi ceva, gîndurile tale sînt ca nişte valuri năvalnice care deviază vasul de la traiectorie şi te zdruncină bine. Aplicînd principiul lipsei strădaniei, domoleşti valurile, iar respiraţia ta este cîrma care te ajută să-ţi păstrezi echilibrul. Acest exerciţiu de împămîntare îţi permite să rămîi pe drumul cel bun şi să înfrunţi valurile într-un mod relaxat, concentrîndu-te asupra ciclului

ritmic al respiraţiei.

1. Pune alarma să sune peste 5-10 minute. Adoptă o poziţie confortabilă, aşezat sau întins. Conectează-te la respiraţie, observînd aerul care intră şi iese pe nas.
2. Numără fiecare expiraţie, pornind de la 1.
3. Continuă să numeri pînă cînd ajungi la 10.
4. Întoarce-te apoi la 1 şi ia-o de la început.
5. Repetă ciclul de 10 respiraţii pînă cînd sună alarma.

Fii atent la gînduri atunci cînd încep să rătăcească; observă gîndul şi îndreaptă-ţi cu blîndeţe atenţia spre respiraţie, începînd să numeri din nou de la 1.

Exerciţiul 1

Cele patru pătrate

Rolul acestui exerciţiu de desen este de a te ajuta să te conectezi cu partea nonverbală a creierului, care se ocupă de vizualizări şi imaginaţie. Creativitatea poate fi o modalitate excelentă de a ne observa, de a înţelege şi de a ne exprima mai bine sentimentele în loc să ne străduim să obţinem un anumit rezultat. În plus, unele emoţii sînt mai uşor de acceptat cînd avem la îndemînă hîrtie şi instrumente de colorat pentru a le exprima.

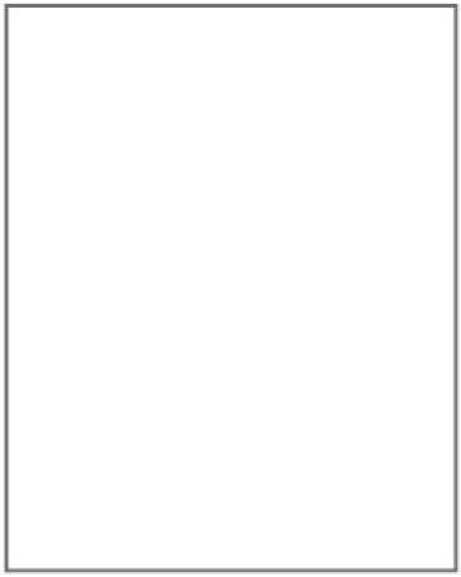
Pentru acest exerciţiu avem patru casete cu instrucţiuni privitoare la ce anume trebuie desenat în fiecare dintre ele. Interpretarea instrucţiunilor rămîne la alegerea ta, la fel materialele pe care le foloseşti şi stilul de desen. Poţi desena figuri simple, din liniuţe, sau forme abstracte, pe care le poţi colora; poţi include cuvinte, explicaţii sau orice alte elemente doreşti. Nu încerca să obţii cine ştie ce rezultat excepţional; chiar nu e nevoie ca desenul tău să arate ca o capodoperă a lui van Gogh! Exersează lipsa străduinţei savurînd actul de a desena în sine, fără să-ţi faci griji că trebuie să te conformezi unor norme artistice impuse de cineva.

În prima casetă, desenează ce se întîmplă atunci cînd te străduieşti din răsputeri.

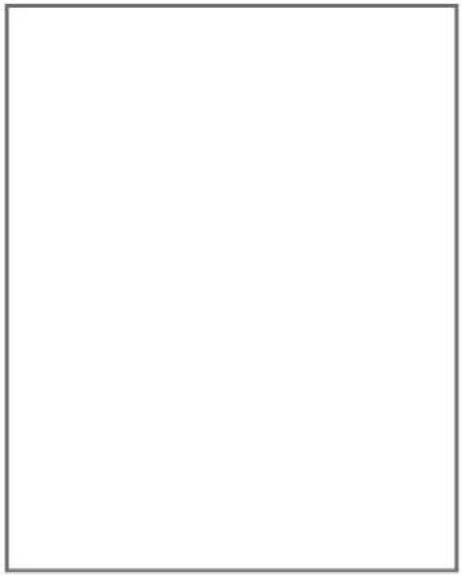
În a doua casetă, desenează ce se întîmplă atunci cînd eşti odihnit şi nu faci eforturi prea mari.

În a treia casetă, desenează ce anume te împiedică să renunţi la străduinţă.

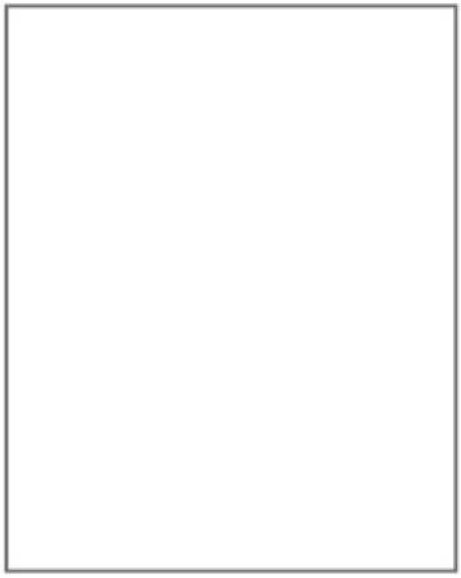
În a patra casetă, desenează ce trebuie să se schimbe ca să realizezi ceea ce ai desenat în a doua casetă.



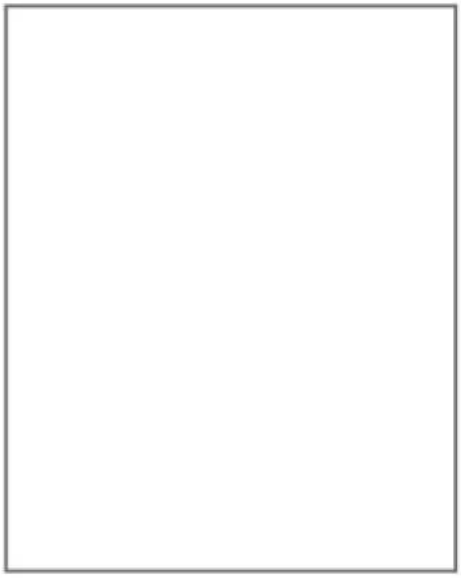
1



2



3

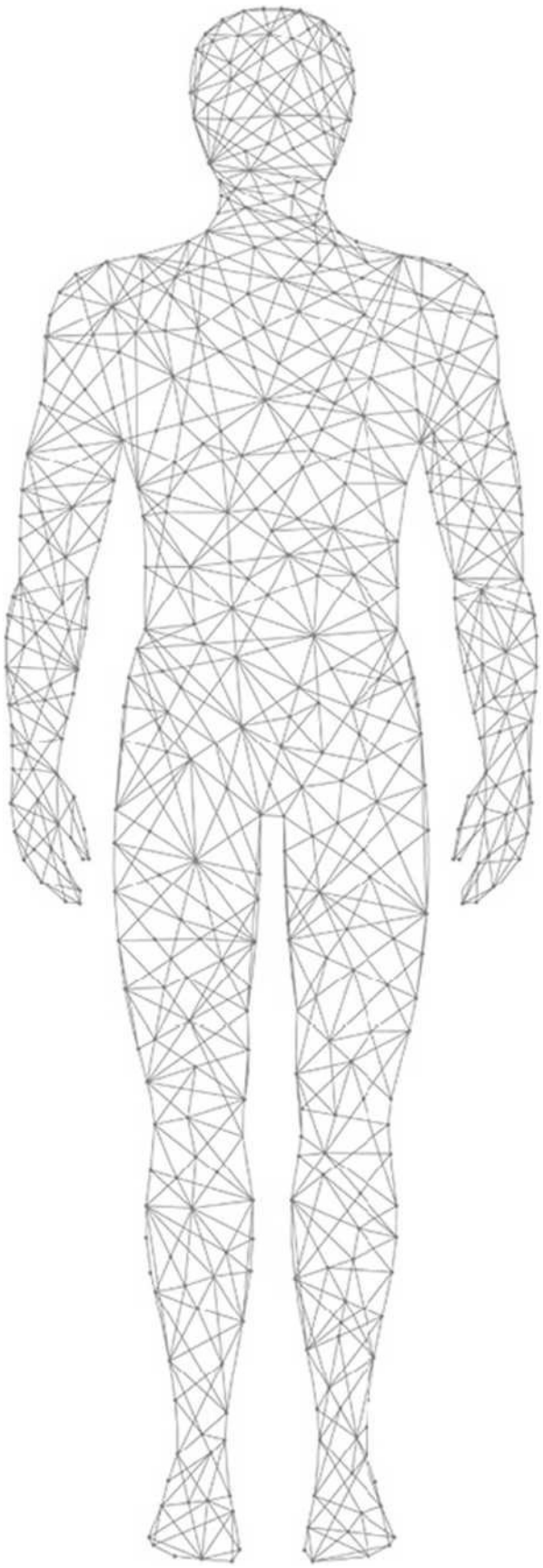


4

Exerciţiul 2
Slăbirea tensiunii

Sînt momente în care ne concentrăm atît de mult pe rezultate, încît nu mai sîntem atenţi la tensiunea care se acumulează în corpul nostru. Iar cînd corpul e foarte încordat, acest lucru îi poate indica minţii noastre că e momentul să mărească presiunea... ceea ce amplifică tensiunea din corp, dînd naştere unei bucle de feedback. Acest exerciţiu este un excelent mijloc de a conştientiza ce ţi se întîmplă şi de a întrerupe acest cerc vicios!

1. Adoptă o poziţie confortabilă, cu ochii deschişi sau închişi. Concentrează-ţi atenţia asupra corpului şi observă eventualele senzaţii de tensiune sau de încordare.
2. În figura de la pagina 154, marchează cu X toate zonele corpului în care simţi disconfort.
3. Alege un loc marcat în figură asupra căruia să-ţi concentrezi atenţia. Pe o scară de la 1 (nici un fel de tensiune) la 10 (tensiune sau durere maximă), cît de tensionată sau de inconfortabilă este zona respectivă? Notează numărul respectiv în figură.
4. Concentrează-ţi atenţia asupra acelei părţi a corpului (închide ochii, dacă vrei). Inspiră uşor.
5. Expiră încet pe nas.
6. Observă din nou acea parte a corpului. Pe o scară de la 1 la 10, cît de tensionată este acum? Repetă paşii 4 şi 5 pînă cînd tensiunea se diminuează, ajungînd la un nivel confortabil.
7. Repetă paşii 3-6 pînă parcurgi toate zonele tensionate pe care le-ai marcat, evaluînd nivelul tensiunii pînă cînd te simţi suficient de relaxat.



Exerciţiul 3
Înlăturarea gîndurilor de sforţare
Odată devenit conştient de tensiunile din corp, e momentul să înlături gîndurile de sforţare cu ajutorul unor afirmaţii blînde, binevoitoare. Aşază-te într-o poziţie confortabilă şi pune alarma să sune peste 5-10 minute. Poţi face acest exerciţiu cînd te simţi presat sau stresat să atingi un obiectiv ori poţi să-l faci zilnic, pentru a-ţi cultiva o mentalitate a lipsei strădaniei.

1. În primul minut, identifică un gînd de sforţare care creează tensiune în corp sau în minte. Este bine să te gîndeşti la un lucru pe care trebuie sau te simţi obligat să-l faci.
2. Observă gîndul, precum şi tensiunea sau presiunea care îl însoţeşte.
3. În tabelul următor, notează cîteva gînduri de sforţare care- ţi vin în minte. Apoi scrie cîteva afirmaţii binevoitoare care să înlocuiască gîndurile respective.

Gînd de sforţare	Afirmaţie
Exemple: Trebuie să fac curăţenie ca să pot primi pe cineva în vizită. Nu pot să iau lucrurile cu încetişorul fiindcă trebuie să mă pregătesc pentru prezentarea de săptămîna viitoare. Dacă nu ajung azi la sala de fitness, va fi a treia şedinţă la rînd pe care o ratez.	Exemple: Fac curăţenie aşa cum pot şi îmi accept imperfecţiunile. Prietenii mei nu se aşteaptă ca totul să fie perfect. Dacă o iau cu încetişorul, pot să mă odihnesc, să-mi limpezesc mintea şi apoi să mă ocup de prezentare. Nu e nici o problemă dacă mai ratez o şedinţă. O să fac o pauză şi o să mă odihnesc.

Gînd de sforţare	Afirmaţie

Cuvinte de încurajare

Cînd te străduieşti şi munceşti din greu, poţi să realizezi unele lucruri. Dar o atitudine relaxată, lipsită de sforţare îţi permite să realizezi şi mai multe. Puterea interioară ce se naşte în momentul în care ştim că avem tot ce ne trebuie aici şi acum ne oferă încredere în noi, fiindcă nu mai tînjim disperaţi după validare din afară. Înţelegem că avem deja în interiorul nostru tot ceea ce ne trebuie, aşa încît sîntem liberi să ne implicăm pe deplin în prezent.

Exerciţiul 4

Identificarea temerilor

Să vedem ce anume te împiedică să iei lucrurile cu încetişorul şi să te simţi împlinit în prezent, în loc să cauţi validare din afară în viitor. În multe cazuri, nevoia de a ne strădui în permanenţă este un vechi mecanism sau un obicei protector. Poate fi o idee sau o convingere moştenită de la părinţii, profesorii sau prietenii noştri. În acest exerciţiu te vei ajuta de o serie de reflecţii pentru a identifica temerile şi grijile care stau la originea nevoii de a te strădui. Poţi chiar să analizezi mai îndeaproape stresul, frica şi anxietatea, pentru a le cunoaşte mai bine şi a le

acorda atenţia cuvenită.

1. Pentru început, întocmeşte o listă cu lucrurile pe care crezi că trebuie să le faci astăzi.

Exemple: *Să răspund la e-mailurile de serviciu. Să fac curat în baie. Să mă programez la doctor.*

r..... .....

r.....

2. Alege din listă o sarcină care ţi se pare deosebit de neplăcută.

Exemplu: *Să răspund la e-mailurile de serviciu.*

r.....

r..... .....r

3. Ce gînduri autodistructive apar cînd te concentrezi asupra acestei sarcini?

Exemplu: *Dacă nu răspund imediat la aceste e-mailuri, şeful va crede că nu sînt un bun angajat şi voi fi concediat.*

4. Ce frică se ascunde în spatele acestor gînduri? De ce gînduri autodistructive mă protejează?

Exemplu: *Mă tem că nu voi mai fi respectat şi că nu le va plăcea de mine, aşa încît vor considera că nu sînt suficient de bun.*

5. Identifică activităţile sănătoase care te pot ajuta să reduci stresul.

Exemple: *Să vorbesc cu un prieten despre cît de mult ne displace să răspundem la e-mailurile de serviciu după program, să-mi notez undeva să răspund la e-mailuri dimineaţa şi apoi să fac o baie sau o scurtă plimbare prin cartier.*

Reflecţie

După ce ai făcut acest exerciţiu, reflectează la cum a decurs analiza temerilor şi grijilor tale.

1. Ce gînduri şi sentimente ai avut în timpul exerciţiului?
2. Ce părţi ale exerciţiului ţi s-au părut mai grele? La ce întrebări ţi-a fost mai uşor să răspunzi?
3. Ai descoperit ceva nou sau diferit?

Exerciţiul 5

Autoreflecţie

După ce am analizat cîteva dintre gîndurile noastre autodistructive, vom încerca să le înţelegem mai bine, cu ajutorul unui exerciţiu liniştitor de autoreflecţie.

1. De unde crezi că îţi vin gîndurile care te îndeamnă să te străduieşti? De unde ai învăţat să preţuieşti perfecţiunea nesănătoasă?
   2. Ce îţi aminteşti în legătură cu aceste gînduri?
   3. Ce ai aflat despre tine însuţi în cursul acestui exerciţiu?
   4. Ai descoperit ceva ce te-a surprins?
5. Cum altfel te poţi încuraja şi consola cînd te simţi presat şi munceşti din răsputeri?

r

Un moment de atenţie. Lipsa străduinţei

Străduinţa neîncetată de a atinge scopuri, jaloane şi de a face faţă presiunilor are un preţ. Uneori avem nevoie de presiuni din exterior, care să ne motiveze. Dacă însă viaţa noastră ajunge să fie dominată de aceste presiuni, putem avea probleme mari. Cînd ne gîndim unde anume vrem să ajungem, ne concentrăm, poate, mai uşor pe ceea ce avem de făcut şi simţim că avem un scop. Dar dacă nu mai sîntem atenţi la nimic altceva, pierdem din vedere o bună parte a experienţelor care dau sens vieţii.

Lipsa străduinţei nu e totuna cu a nu încerca. Cînd aplici acest principiu din mindfulness, alegi să fii prezent pe deplin în ceea ce faci în loc să bifezi lucrul respectiv de pe lista sarcinilor pe care trebuie să le îndeplineşti pe drumul către un obiectiv îndepărtat. Cînd ne luptăm cu limitele pe care ni le impune depresia, lipsa străduinţei ne aminteşte să apreciem ceea ce facem, în loc să ne concentrăm pe ceea ce „trebuie” sau „e necesar” să realizăm.

AFIRMAŢIE

Iată o afirmaţie pe care o poţi repeta în sinea ta pe parcursul săptămînii pentru a-ţi aminti să aplici principiul lipsei străduinţei:

Este suficient să fiu.

DE REŢINUT

1. Dacă sîntem concentraţi în permanenţă asupra rezultatului, nu mai sîntem atenţi la procesul pe care trebuie să-l parcurgem pentru a-l obţine.
2. Lipsa străduinţei ne ajută să ne concentrăm pe ceea ce facem acum, în loc să ne preocupăm

obsesiv de ceea ce trebuie să facem.
3. Depresia ne poate împovăra cu scenarii autodistructive despre scopuri neîmplinite.
4. Dacă ne străduim în mod constant să fim mai buni, nu ne vom simţi niciodată suficient de buni, aşa cum sîntem.
5. Cînd ne străduim şi muncim din răsputeri, putem realiza unele lucruri, dar principiul lipsei strădaniei ne permite să ne bucurăm de călătorie şi, totodată, să ajungem la destinaţia dorită.

8

Eliberarea

Uneori, nici măcar nu ne dăm seama în ce măsură neam obişnuit chiar cu acele lucruri care ne deprimă. Folosind principiile specifice practicii mindfulness, învăţăm să observăm şi să acceptăm gîndurile şi sentimentele negative pe care înainte le evitam sau încercam să le ignorăm. În capitolul precedent, am arătat cum putem aplica principiul lipsei strădaniei pentru a lua lucrurile cu încetişorul şi a asimila experienţele pe care le trăim, inclusiv pe cele negative. Cînd sîntem deprimaţi, mai ales dacă ne luptăm de mult timp cu depresia, s-ar putea ca desprinderea de negativismul pe care-l avem în noi de atîta vreme să ni se pară cu neputinţă.

Eliberarea implică o detaşare conştientă de gîndurile negative şi de denaturările de care ne-am cramponat. Principiul eliberării din mindfulness presupune şi un proces de acceptare: pe măsură ce te eliberezi de obişnuitul negativism, accepţi sentimente şi gînduri pozitive, familiarizîndu-te treptat cu un nou mod de a fi. Nu trebuie
să te forţezi să ai o atitudine pozitivă; cînd pur şi simplu îţi îngădui să fii recunoscător faţă de tine însuţi pentru toate eforturile pe care le faci, te eliberezi de obişnuitele gînduri negative, făcînd loc aprecierii.

Cum ne ajută practica mindfulness

Renunţarea la gîndirea de tipul „totul sau nimic” este una dintre cele mai dificile etape ale vindecării de depresie. Majoritatea oamenilor deprimaţi jinduiesc să se simtă mai bine. Cînd descoperi ceva care te ajută, chiar şi în foarte mică măsură, ai tendinţa să-ţi faci gînduri negative despre comportamentul respectiv: „Dacă nu fac X în fiecare zi, o să fiu din nou deprimat!”. E de înţeles că, atunci cînd te lupţi cu depresia, vrei cu atîta disperare să te simţi mai bine, încît te agăţi de o anumită metodă sau abordare ca şi cum aceasta ar fi singura ta speranţă. Aşa cum am văzut însă în capitolul anterior, strădania exagerată de a atinge un scop exterior ne abate atenţia de la ceea ce se întîmplă în prezent. Conform practicii mindfulness, a ne elibera nu înseamnă a ne resemna în faţa depresiei, ci a renunţa la gîndirea prăpăstioasă de tipul „totul sau nimic”, ce apare atunci cînd ne cramponăm de anumite măsuri ale succesului sau de anumite metode de ţinere sub control a
depresiei. Cînd ne eliberăm, ne deschidem unor noi posibilităţi şi opţiuni.

Tipare mintale şi emoţionale comune

Atunci cînd ne gîndim la eliberare este bine să privim mintea noastră ca pe o grădină. Gîndurile pozitive sînt asemenea unor legume şi fructe hrănitoare, pe care încercăm să le cultivăm. Gîndurile negative sînt ca nişte buruieni, dar, aşa cum ştie orice grădinar, într-o grădină năpădită de buruieni nu creşte nimic bun. Prin urmare, dacă vrei ca legumele să crească şi să prospere, trebuie să- ţi cureţi grădina. Dacă nu ştii prea multe despre grădinărit, cu buruienile e de muncă, nu glumă! Plivitul nu este o treabă pe care o faci o singură dată; buruienile răsar tot timpul, aşa că trebuie să verifici în mod regulat starea grădinii. Dacă eşti prea ataşat de ideea grădinii perfecte şi abordezi plivitul dintr-o perspectivă care nu acceptă compromisul, vei fi copleşit, iar în cele din urmă te vei simţi epuizat şi înfrînt. Renunţă la ideea că trebuie să ai grijă ca în grădina ta să nu fie nici o buruiană. Acceptă pur şi simplu faptul că, dacă elimini buruienile în mod regulat, legumele tale se vor dezvolta cum trebuie.

Gîndurile negative sînt inevitabile:

N-o să mă simt niciodată bine. Ce rost are să mai încerc?

N-am făcut nimic bun în viaţă!

Nu sînt în stare să fac nimic ca lumea.

Nu le poţi împiedica să apară, dar nici nu trebuie să le laşi să se întindă şi să-ţi copleşească mintea. Observă că sînt prezente, recunoaşte că sînt buruieni şi îndepărtează-le cu delicateţe. Lasă să crească în locul lor gînduri pozitive:

În acest moment mă simt prost, dar sentimentele nu durează veşnic.

Pot face diverse lucruri mărunte ca să ies din situaţia asta!
Nu sînt totuna cu depresia mea; depresia nu mă defineşte.

Principiul eliberării din mindfulness te poate ajuta să identifici tiparele de gîndire nesănătoase. Poţi să le laşi să dispară şi să faci loc unor gînduri şi sentimente pozitive, constructive, care duc la acţiuni sănătoase. Cînd te eliberezi, nu te laşi copleşit de gînduri negative, dependente de starea emoţională, ceea ce-ţi permite să evoluezi şi să adopţi o atitudine pozitivă.

Eliberarea de trecut

Ella a venit la psihoterapie fiindcă făcea episoade depresive, era dependentă de medicamente şi avea o stimă de sine scăzută. Mi-a spus că s-a simţit tristă cea mai mare parte a vieţii, recurgînd la alimente şi la medicamente ca să-şi amorţească durerea sufletească. Abandonată de la vîrsta de patru ani şi crescută de bunica ei, mi-a povestit cît de singură s-a simţit în copilărie, cînd îi era ruşine din cauză că nu avea o familie. N-a reuşit niciodată să scape de sentimentul că nu era suficient de bună; se simţea copleşită de ruşine şi de sentimentul că nu era aşa cum ar fi trebuit să fie.

Ella s-a străduit din răsputeri să pună în aplicare principiul eliberării, ceea ce i-a permis să ia contact cu singurătatea ei şi să se vindece de sentimentele dureroase din trecut. În timpul unui exerciţiu de mindfulness, şi-a amintit că gîndurile ei semănau foarte mult cu criticile auzite de la bunica ei cînd era copil: „N-o să se aleagă nimic de capul tău dacă eşti leneşă. De ce nu eşti în stare să faci nimic cum trebuie?”. Acest lucru i-a permis să înţeleagă că gîndurile ei negative erau rezultatul modului în care fusese crescută şi îi limitau capacitatea de a evolua. A făcut exerciţii de eliberare conştientă şi şi-a cultivat gîndirea constructivă, care îi permitea să manifeste flexibilitate şi compasiune faţă de sine. Afirmaţiile pozitive au ajutat-o să învingă unele dintre gîndurile negative care îi provocau depresia: *E în regulă să fac greşeli. Pot să merg în ritmul meu. Învăţ şi evoluez în fiecare zi. Sînt capabilă şi*

vrednică de iubire. Înfruntîndu-şi în mod conştient sentimentele dureroase de tristeţe, furie şi ruşine din copilărie, Ella a reuşit să se elibereze de trecut.

Meditaţie simplă

Această meditaţie nestructurată este o ocazie de a-ţi observa starea şi de a o schimba. Găseşte un loc în care să te aşezi sau să stai întins confortabil. Pune alarma să sune peste 5-10 minute. Respiră adînc de cîteva ori, inspirînd şi expirînd din abdomen. Închide ochii sau ţine-i întredeschişi. În timp ce respiri adînc, fă următoarele:

Observă eventualele senzaţii fizice pe care le ai: încordare sau rigiditate musculară, presiunea exercitată de corp asupra scaunului sau patului, textura hainelor ori senzaţia produsă de aer pe piele.

Observă sunetele pe care le auzi.

Observă eventualele mirosuri.

Observă eventualele gusturi.

Cînd mintea începe să rătăcească, îndreaptă-ţi atenţia spre corp şi respiraţie.

Fii atent la acele părţi ale corpului pe care le simţi grele, tensionate sau amorţite. Observă sentimentele sau gîndurile care apar atunci cînd eşti atent la tensiune.

Cînd mintea începe să rătăcească, concentrează-te din nou asupra respiraţiei. Observă senzaţia produsă de respiraţie şi numără inspiraţiile şi expiraţiile.

Continuă meditaţia, concentrîndu-te asupra respiraţiei, pînă cînd sună alarma. Apoi relaxează-te, respirînd normal. Întinde-te şi reconectează-te fără să te grăbeşti la realitatea înconjurătoare.

Exerciţiul 1

Respiraţie de înviorare

Acest exerciţiu se mai numeşte „respiraţia 4-6-8”. Stimulează respiraţia domoală, care ajută la liniştirea sistemului nervos. Cînd te simţi copleşit sau stresat, exerciţiul următor îţi permite să faci o pauză, după care să-ţi reiei activitatea cu forţe proaspete, cu mai multă energie şi concentrare. Îl poţi face şi atunci cînd ţi-e greu să te eliberezi de gîndurile negative. Aşază-te într-o poziţie confortabilă sau stai în picioare, dacă e nevoie. Exerciţiul poate fi efectuat cu ochii deschişi. Alege un loc din faţa ta la care să te uiţi; priveşte spre acel loc fără să te concentrezi.

1. Inspiră pe nas şi numără 4 secunde. În timp ce inspiri, imaginează-ţi că aerul îţi umple plămînii şi stomacul.

2. Ţine-ţi respiraţia 6 secunde.
3. Expiră încet pe nas timp de 8 secunde.

Repetă de trei-patru ori sau pînă cînd te simţi mai relaxat.

Exerciţiul 2

Eliminarea dezordinii interioare

În urma studiilor efectuate, s-a constatat că faptul de a numi emoţiile şi de a le nota poate să reducă simptomele depresiei şi să favorizeze o atitudine pozitivă. Aşternerea pe hîrtie a sentimentelor ne permite să identificăm ce anume ne deranjează şi de ce. Cînd îţi înţelegi sentimentele neplăcute, eşti în stare să te eliberezi de ele şi să faci loc unor experienţe noi. În următorul exerciţiu, vom identifica pentru început un sentiment neplăcut şi dureros, precum şi gîndurile, convingerile şi amintirile care îl alimentează. Dacă le aşterni pe hîrtie, ca să le înţelegi mai bine, ai şanse mai mari să te eliberezi de tot acest amestec negativ care nu-ţi mai este de folos. Notează răspunsurile în spaţiile de mai jos.

1. Sentimentul de care vreau să mă eliberez este:

Exemplu: *tristeţe*

r.....

2. Gîndul care dă naştere acestui sentiment de care vreau să mă eliberez este:

Exemplu: *Nu sínt în stare să fac nimic ca lumea.*

r.....

3. Convingerea despre mine de care vreau să mă detaşez este:

Exemplu: *Nu sínt destul de inteligent.*

4. Amintirea de care vreau să mă detaşez este:

Exemplu: *Mi-a fost ruşine la ultima evaluare de la serviciu, cînd şeful mi-a vorbit despre toate greşelile pe care le-am făcut.*

În continuare, în spaţiul de mai jos, menţionează patru lucruri de care n-ai avut parte fiindcă nu te-ai ocupat de problemele enumerate la punctele l-4.

Apoi fă o listă cu patru lucruri care să le înlocuiască pe cele din lista iniţială.

Sentimentul pe care vreau să-l am este

Gîndul pe care vreau să-l am este

Convingerea despre mine pe care vreau

s-o am este

Amintirea pe care vreau s-o am este

După ce ai alcătuit lista, răspunde la următoarele întrebări:

5. Ce aş avea de pierdut dacă aş privi problema în faţă şi aş renunţa cu adevărat la elementele l-4?
6. Ce mă costă dacă rămîn cramponat în aceste convingeri, gînduri şi sentimente?
7. Ce anume m-ar ajuta să mă eliberez de ele şi să am experienţe mai pline de semnificaţie şi de satisfacţie?

Exerciţiul 3

Acceptă binele

Oricît ar părea de neobişnuit, eliberarea este de fapt un proces de acceptare. Pentru acest exerciţiu, trebuie să alcătuieşti o listă de calităţi, atitudini, convingeri şi sentimente pe care ai vrea să le primeşti în viaţa ta. Poţi include în listă tot ceea ce e important pentru tine. Iată cîteva exemple: *iubire, apreciere, schimbare, evoluţie, grijă.*

r—”.....

Cînd lista e gata, rosteşte fiecare cuvînt cu voce tare, apoi inspiră. În timp ce expiri, observă gîndurile, sentimentele şi senzaţiile care apar. Poţi face acest exerciţiu în fiecare seară sau la sfîrşitul săptămînii de lucru, pentru a exersa acceptarea gîndurilor pozitive. Reflectează la următoarele lucruri:

1. Ce cuvinte din listă au fost mai uşor de acceptat şi pe care le-ai acceptat mai greu?

r—”.....

2. Ai avut gînduri sau sentimente plăcute ori neplăcute?

r—”.....

3. Notează gîndurile sau sentimentele pe care le-ai avut în timpul exerciţiului şi reflectează la modul în care ţi-au

influenţat dispoziţia şi alegerile pe care le-ai făcut pe parcursul zilei.

Cuvinte de încurajare

Pentru multe persoane care se luptă cu depresia, acceptarea unor sentimente noi, a unor experienţe noi şi chiar a bucuriei poate presupune un efort de adaptare. Sîntem atît de obişnuiţi să ne simţim prost, încît faptul de a ne simţi bine reprezintă un adevărat şoc. În timp însă, cu puţin exerciţiu şi un pic de răbdare, ne va fi tot mai uşor să acceptăm sentimentele de iubire, apreciere, speranţă şi bucurie.

Exerciţiul 4

Echilibrarea gîndirii

În cazul multor persoane care suferă de depresie, nevoia de confort şi de control poate duce la *distorsiuni cognitive.* Acestea reprezintă tipare de gîndire negativă care ne fac să credem că nu sîntem chiar atît de stăpîni pe viaţa noastră cum ni se pare şi ne insuflă convingerea că sîntem neputincioşi. Mentalitatea de genul „totul sau nimic" pe care am menţionat-o mai devreme este un exemplu în acest sens. Cramponarea de acest tip de gîndire, pe lîngă faptul că produce tulburări emoţionale şi ne dezechilibrează, ne face să ignorăm toate posibilităţile care ne-ar îmbogăţi viaţa. Ne putem elibera de aceste tipare mintale înlocuindu-le cu gînduri mai nuanţate, mai echilibrate.

Iată cîteva exemple de gînduri neechilibrate, de genul „totul sau nimic":

Nu am succes, aşa că sînt un ratat.

Sînt o persoană groaznică, fiindcă nu sînt un sfînt.

Nu sînt un om intrepid, ceea ce înseamnă că sînt o persoană pasivă.

Din moment ce nu sînt puternic, probabil că sînt slab.

Versiunile echilibrate ale acestor gînduri ar fi următoarele: *E posibil să am probleme chiar dacă am succes.*

Pot să fiu o persoană la locul ei chiar dacă am o părere proastă despre mine.

Uneori sînt motivat, alteori, mai puţin.

În unele situaţii, mă simt puternic şi încrezător, alteori, am nevoie de ajutor şi de susţinere.

Acest exerciţiu este menit să te ajute să identifici gîndurile de tipul „totul sau nimic" şi să găseşti variante pozitive ale acestora.

1. Aşază-te într-o poziţie confortabilă. Poţi să stai cu ochii închişi sau deschişi, cum preferi.
2. Gîndeşte-te la o situaţie neplăcută care a avut loc recent. Aminteşte-ţi detaliile acesteia.
3. Urmăreşte gîndurile care apar. Observă eventualele gînduri de genul „totul sau nimic" şi notează-le în spaţiul indicat.
4. Continuă să urmăreşti şi să observi sentimentele, gîndurile şi senzaţiile care apar.
5. Cînd eşti pregătit să mergi mai departe, inspiră şi expiră încet pe nas. Vizualizează un loc preferat în care te simţi în siguranţă, o amintire plăcută sau o persoană la care ţii. Observă sentimentele, gîndurile şi senzaţiile care apar.
6. Formulează cel puţin un gînd echilibrat cu care să înlocuieşti gîndurile de genul „totul sau nimic" pe care le-ai notat mai devreme. Notează gîndurile echilibrate în spaţiul indicat.
7. Observă sentimentele, gîndurile şi senzaţiile care apar.
8. Continuă să te gîndeşti la situaţia dificilă pe care ţi-ai amintit-o. Alternează gîndurile de genul „totul sau nimic" cu gîndurile echilibrate, despre întîmplare, notîndu-ţi reflecţiile aici sau pe o foaie separată, dacă ai nevoie de mai mult spaţiu.

Încearcă să continui cu pasul 8 timp de 10-20 de minute, dar opreşte-te mai repede, dacă e nevoie.

În încheiere, apreciază şi mulţumeşte tuturor gîndurilor şi sentimentelor tale, atît celor echilibrate, cît şi celor neechilibrate.

Exerciţiul 5

Curcubeul de după furtuna catastrofală

Cînd devii mai conştient de gîndurile şi de sentimentele tale, s-ar putea să observi în viaţa ta anumite tipare pe care ţi-e greu să le acccepţi. Dacă observi mai multe tipare de gîndire negativă decît credeai că ai, e posibil chiar să-ţi spui: „Înseamnă că nu mai e nici o speranţă şi practica mindfulness nu mă poate ajuta". Dramatizarea e o tendinţă pe care o avem toţi şi care se manifestă atunci cînd ne grăbim să tragem concluzii, gîndindu-ne la tot ce poate fi mai rău. (Îţi aminteşti de înclinaţia spre negativism despre care am discutat în Capitolul 3?) Cînd eşti deprimat, mintea ta poate începe să funcţioneze în mod mecanic, trecînd la scenariile cele mai nefericite, care duc la dezamăgire, te împing la încercări disperate de a „rezolva" problema sau îţi dau pur şi simplu senzaţia că eşti copleşit. Sub influenţa depresiei, în mintea ta se poate isca o furtună catastrofală, în care „plouă" cu gînduri despre tot ceea ce se petrece

cu tine, convingîndu-te că te vei simţi îngrozitor dacă lucrurile nu se vor întîmpla într-un anumit fel. Depresia îţi poate afecta chiar şi părerea despre practica mindfulness.

Iată cîteva exemple de gînduri catastrofale:

Dacă nu pot să fiu fericit, o să-mi pierd locul de muncă şi o să fiu singur toată viaţa.

Fac exerciţiile astea de şase săptămîni. Probabil e ceva în neregulă cu mine, fiindcă nu mă simt deloc mai bine.

În acest ultim exerciţiu, ne vom ocupa de furtuna catastrofală a gîndurilor şi vom găsi căi de a le transforma în curcubeie. Poţi folosi această metodă ori de cîte ori ai îndoieli cu privire la vindecarea de depresie şi la practica mindfulness.

Fă un tabel pe baza exemplului de la pagina următoare. În prima coloană, vei trece gîndurile catastrofale de care trebuie să te eliberezi. De obicei, este vorba despre propoziţii care conţin cuvinte precum *niciodată, întotdeauna, îngrozitor, distrus*, *nu pot* sau *imposibil*. În a doua coloană, vei trece gîndurile-curcubeu care vor înlocui gîndurile catastrofale.

Eliberează-te de gîndurile catastrofale	Acceptă gîndurile-curcubeu
Exemple: Sînt întotdeauna deprimat, aşa că niciodată nu voi fi normal. Nu sînt bun la matematică; voi fi dat afară din şcoală.	Faptul că sînt deprimat nu mă schimbă ca om. Nu prea mă descurc la matematică, aşa că am de muncit, dar sînt destul de bun la istorie şi la engleză.

După ce termini, răspunde la următoarele întrebări:

1. Ce ai observat în timp ce îţi notai gîndurile catastrofale?
2. Ce ai observat în timp ce formulai gîndurile-curcubeu?
3. Ai avut gînduri catastofale de care ţi-a fost foarte greu să te eliberezi? Notează-le mai jos.
4. Ce alte gînduri-curcubeu pot înlocui aceste gînduri catastrofale? Notează-le mai jos.

Un moment de atenţie. Eliberarea

Principiul eliberării ne permite să renunţăm la fixaţia pentru felul în care *ar trebui* să fie lucrurile şi să le acceptăm aşa cum sînt. Cînd ne luptăm cu depresia, eliberarea poate fi un proces dureros, fiindcă ne obligă să facem faţă tendinţei de a dramatiza, mentalităţii de tipul „totul sau nimic” şi altor tipare de gîndire cu care ne-am obişnuit. Nu e întotdeauna plăcut să devenim conştienţi de distorsiunile noastre cognitive. Cînd însă ne extindem bunăvoinţa chiar şi la cele mai neplăcute gînduri şi sentimente pe care le avem,
acceptăm şi înţelegem mai bine toate aspectele fiinţei noastre. Încetăm să ne mai pedepsim pentru faptul că nu sîntem aşa cum ne-am dori să fim, ceea ce reprezintă actul suprem de iubire necondiţionată. Eliberarea poate fi cel mai important gest de compasiune pe care-l facem faţă de noi înşine.

Principiul eliberării din mindfulness nu doar ne eliberează de distorsiunile cognitive şi de tiparele de gîndire negativă cu care sîntem obişnuiţi. A te elibera înseamnă *a face loc* experienţelor din prezent. Cînd laşi la o parte vechiul mod de gîndire, îţi poate fi mai uşor să simţi acceptare şi recunoştinţă.

AFIRMAŢIE

Îndreaptă-ţi pentru o clipă atenţia spre interior; chiar dacă ai început lectura cărţii cu acest capitol, cum te simţi acum, cînd ai ajuns în acest punct cu practica mindfulness? Dacă te lupţi cu depresia, poate fi greu să-ţi savurezi realizările. Fă o pauză şi bucură-te de propriile reuşite! Lasă la o parte orice gînd despre cum „ar trebui” să te simţi sau unde „ar trebui” să fii; respiră adinc şi fii prezent. Încearcă să rosteşti următoarea afirmaţie, care aduce în sufletul tău

compasiunea şi sprijinul:

Fii blînd cu tine însuţi; greşelile sînt un prilej de a învăţa şi de a evolua.

DE REŢINUT

1. Eliberarea este un proces activ, în cursul căruia facem loc experienţelor din prezent. Cînd laşi la o parte vechiul mod de gîndire, îţi poate fi mai uşor să simţi recunoştinţă şi acceptare. Eliberarea este şi un proces de acceptare.
2. Ataşamentul faţă de ideea că vindecarea trebuie să aibă loc într-un anumit fel sau că totul este greşit constituie o mentalitate de genul „totul sau nimic”, care te face să te simţi copleşit şi înfrînt, asemenea unui grădinar care se luptă să îndepărteze absolut toate buruienile.
3. Majoritatea oamenilor deprimaţi vor să se simtă mai bine. Cînd găsesc ceva care îi ajută cît de puţin, e posibil să se blocheze în tipare de gîndire autodistructivă, conform cărora vindecarea poate avea loc doar în urma aplicării anumitor practici sau metode.
4. Cînd, oricît ne-ar fi de greu, acceptăm cu compasiune propriile distorsiuni cognitive, avem ocazia să ne eliberăm de ele şi să înţelegem mai bine toate aspectele fiinţei noastre.
5. Eliberarea ne ajută să scăpăm de tiparele de gîndire asociate depresiei.

9

Tot înainte, tot mai sus

Descoperă ce anume funcţionează în cazul tău

La începutul acestei cărţi, ai învăţat că mindfulness sau prezenţa conştientă este o capacitate pe care o are oricine. Odată ce ai explorat această putere extraordinară, poţi lua o decizie cu privire la cel mai bun mod de a o utiliza.

Ce îmi place la mindfulness este faptul că poate fi practicat oriunde şi oricînd, ceea ce înseamnă că e o disciplină practică şi adaptabilă... şi, bineînţeles, portabilă! Găsirea celor mai bune modalităţi de a aplica mindfulness în ceea ce te priveşte ar putea fi cel mai important aspect al practicii cotidiene. Poţi folosi mindfulness în viaţa de zi cu zi, dar detaliile depind de tine. Ai învăţat să-ţi observi gîndurile, sentimentele şi să ai încredere în capacitatea ta de a-ţi satisface propriile nevoi. Prin urmare, tu ştii cel mai
bine ce poate face mindfulness pentru tine pe mai departe. Cum ai vrea să foloseşti abilităţile pe care le-ai învăţat din această carte?

Din moment ce vei progresa şi vei adapta practica mindfulness propriilor nevoi, îţi prezint trei modalităţi importante de a folosi lucrurile învăţate pentru a te vindeca de depresie şi nu numai.

Înfruntarea situaţiilor şi ţinerea sub control a factorilor declanşatori

Evenimentele stresante, de la pierderile traumatizante şi perioadele de tranziţie pînă la sarcinile de la serviciu, de la şcoală şi din familie, constituie o parte inevitabilă a vieţii omului. Mindfulness poate fi folosit spre a te pregăti pentru momentele dificile şi spre a nu te da bătut atunci cînd apar probleme neprevăzute. Pe măsură ce te familiarizezi cu exerciţiile din această carte, observă care dintre ele te ajută cel mai mult să-ţi reglezi dispoziţia atunci cînd te simţi stresat. Afirmaţiile şi exerciţiile de apreciere din Capitolul 4 te pot ajuta mai ales să identifici situaţiile, persoanele sau evenimentele care îţi activează gînduri şi sentimente deprimante, pentru a-ţi putea ţine sub control starea de spirit. În momentele grele, tehnicile de mindfulness te ajută să-ţi stăpîneşti reacţiile, prevenind şi temperînd o eventuală spirală descendentă.

Prevenirea recidivelor

Depresia poate fi asemenea unei pante alunecoase. Chiar şi în timpul vindecării, e posibil să ne trezim fără voia noastră pe un drum bătătorit. Pentru a preveni recidivele, e bine să incluzi în programul zilnic cîteva exerciţii de mindfulness care să devină o obişnuinţă. De pildă, o dată pe săptămînă, poţi să aplici, în timpul unei mese, tehnica mîncatului conştient din Capitolul 2. De asemenea, poţi să foloseşti strategia microacţiunilor din Capitolul 6, aplicînd zilnic o procedură simplă de îngrijire personală. Cînd observi că nu mai practici un obicei benefic, nu te judeca. Acest lucru poate să însemne că ai început să te lupţi şi că e nevoie să te concentrezi mai mult asupra tehnicilor de mindfulness pentru a te menţine la nivelul la care ai ajuns în procesul de vindecare.

Autocunoaştere şi autodezvoltare constantă

Mindfulness este mai mult decît un instrument de combatere a depresiei. Este ceva ce se practică o viaţă întreagă şi te poate ajuta să înţelegi mai bine propria persoană şi relaţiile tale cu ceilalţi, precum şi să dezvolţi resurse interioare, care-ţi permit să ţii stresul sub control şi

să-ţi păstrezi tăria sufletească. Pe măsură ce povara depresiei se uşurează, s-ar putea să descoperi că îţi place să explorezi posibilităţile pe care ţi le oferă mindfulness în ceea ce priveşte dezvoltarea personală şi autocunoaşterea. Capitolele 2 şi 8 te pot ajuta să-ţi găseşti rostul şi împlinirea în momentul în care, după depresie, viaţa ta de zi cu zi îţi oferă noi posibilităţi. De exemplu, poate că faci acelaşi drum pe jos în fiecare zi, dar prin mindfulness poţi vedea că felul în care se reflectă lumina în petalele unei flori de lîngă drum este mereu altul. De asemenea, cînd iei lucrurile cu încetişorul, pentru a observa ce se întîmplă în prezent, ai ocazia să percepi noi aspecte ale propriei persoane, inclusiv resurse interioare de existenţa cărora nu ştiai. Poate ai impresia că te cunoşti foarte bine, fiindcă ai fost acelaşi în fiecare zi, dar practicînd minfulness îţi poţi oferi iubirea necondiţionată şi înţelegerea care ţi-au lipsit.

Perspectiva pe termen scurt

Pentru ca practica mindfulness să fie eficientă, este important să faci tot posibilul să fii îngăduitor cu propria persoană. Acest lucru îţi permite să fii exact tu însuţi. Pare simplu, dar, în realitate, nu e chiar aşa. S-ar putea să te simţi obligat să faci toate exerciţiile din carte sau să exersezi în fiecare zi. S-ar putea să începi în forţă, după care să te dezumfli, gîndindu-te că „nu sînt în stare să mă vindec de depresie”. Aceste gînduri autocritice sînt un semn că trebuie să revii la Capitolele 5 (despre răbdare) şi 7 (despre lipsa strădaniei). Apelînd la mindfulness, învăţăm să facem ceea ce putem în prezent, fără a ne gîndi unde anume am ajuns sau cît de repede avansăm. Dacă simţi că te pierzi, încearcă să te limitezi la un singur exerciţiu şi să-l faci pînă cînd începi să capeţi mai multă încredere.

Pentru a ne forma obiceiuri noi e nevoie de timp. Observă ce anume funcţionează în cazul tău şi adaptează practica mindfulness nevoilor tale, folosind exerciţiile în momente-cheie şi urmărind rezultatele. De exemplu, dacă ştii că o anumită situaţie (un concediu, o perioadă agitată la serviciu, schimbarea anotimpurilor) tinde să-ţi provoace depresie, încearcă să faci cîteva exerciţii de mindfulness înainte. Notează-ţi în jurnal gîndurile despre situaţia prin care treci, inclusiv despre ce anume a funcţionat şi ce nu a funcţionat. Cu timpul, acest obicei îţi va permite să alegi cele mai bune strategii pentru a face faţă situaţiilor dificile. La fel ca atunci cînd studiezi sau practici un sport, faptul că faci mici eforturi de-a lungul timpului va avea în cele din urmă un impact semnificativ.

Perspectiva pe termen lung

Depresia poate avea caracter ciclic, iar recidivele sînt frecvente. Este o afecţiune care trebuie ţinută sub observaţie o lungă perioadă. Strategiile de mindfulness ne permit să ne ocupăm în mod eficient de factorii care generează depresia şi, totodată, să devenim mai conştienţi de potenţialele capcane.

Cînd eşti deprimat, poţi avea impresia că te prăbuşeşti într-o prăpastie adîncă. Iniţial, principalul tău scop este să supravieţuieşti şi să cauţi o cale de ieşire. Aici intervine speranţa – un instrument nepreţuit, care ne ajută să mergem mai departe. Deşi ne poate aduce multă alinare, ea nu constituie o strategie de vindecare. Cînd începi să practici mindfulness, observi mai bine emoţiile negative şi tiparele comportamentale care îţi perpetuează şi chiar îţi exacerbează proasta dispoziţie. Depresia ne obligă să facem lucrurile într-un fel rigid, repetitiv, ca şi cum am merge pe o stradă cunoscută – ştii foarte bine drumul, dar e posibil să nu observi gropile din faţa ta. Practicînd mindfulness, poţi învăţa să iei lucrurile cu încetişorul şi să nu cazi din nou în aceeaşi groapă.

Practica mindfulness îţi dă posibilitatea să *faci* altceva, să eviţi comportamentele ciclice care îţi provoacă suferinţă. Cu efort şi exerciţiu, nu doar că vei reuşi să ocoleşti gropile, dar vei putea alege să mergi pe o altă stradă. Dacă îţi înţelegi tiparele mintale şi emoţionale, vechile poveşti şi gîndurile care-ţi spun că „trebuie să faci asta sau asta”, te poţi elibera de sentimentul cronic că nu eşti suficient de bun. Cînd alegi să te concentrezi asupra prezentului, renunţi la confortul pe care ţi-l oferă ceea ce-ţi este cunoscut, familiar. Hotărîrea de a porni într-o direcţie nouă, necunoscută reprezintă gestul suprem de compasiune faţă de sine şi de acceptare a propriei persoane.

Resurse

Asociaţia de Consiliere şi Psihoterapie Psihanalitică din Bucureşti este o organizaţie profesională acreditată de Colegiul Psihologilor din România în vederea formării psihologilor şi a psihoterapeuţilor cu orientare spre psihanaliză.
www.acppb.ro

Asociaţia Equilibrium este o organizaţie neguvernamentală care oferă sprijin persoanelor cu tulburare bipolară sau depresie, precum şi familiilor şi apropiaţilor acestora.
asociatiaequilibrium.wixsite.com
Asociaţia Happy Minds oferă angajaţilor sprijin psihoemoţional direct din partea unor psihologi.
happyminds.ro, contact@happyminds.ro
Asociaţia pentru Sprijin Emoţional şi Psihoterapie oferă terapie de recuperare pentru copii cu diverse tulburări sau care au suferit diverse forme de abuz emoţional, fizic sau psihologic.
0754 307 496
www.asep.ro
Asociaţia Română de Psihologie Clinică
www.arpclinic.org
Asociaţia Română de Psihiatrie şi Psihoterapie are ca scop dezvoltarea şi perfecţionarea activităţii de specialitate din domeniul sănătăţii mintale din România.
www.e-psihiatrie.ro
depreHUB reuneşte totalitatea serviciilor de consiliere şi terapie pentru prevenţia, diagnosticarea şi tratamentul depresiei.
0374 456 420
www.deprehub.ro
Federaţia Română de Psihoterapie oferă, printre altele, pacienţilor informaţii privind psihoterapia şi metodele psihoterapeutice acreditate la nivel european.
www.psihoterapie.ro
Institutul Român de Psihologie are scopul de a oferi servicii de psihologie la cele mai înalte standarde.
031 107 69 49
www.irp.ro
Institutul pentru Studiul şi Tratamentul Traumei este o asociaţie profesională interdisciplinară neguvernamentală care, printre altele, oferă ajutor celor ce au nevoie de asistenţă psihologică.
0730 285 582
www.istt.ro
Platforma de psihoterapie şi mindfulness i-therapy.ro
Tel verde antidepresie este disponibil nonstop şi în toată ţara, adresîndu-se persoanelor care au atacuri de panică, anxietate sau depresie.
0800 0800 20

Referinţe bibliografice

American Psychiatric Association, „What Is Depression?”, psychiatry.org, ultima modificare în ianuarie 2017, psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression.

Frost, Robert, *The Poetry of Robert Frost: The Collected Poems, Complete and Unabridged,* Henry Holt, New York, 1979.

Hanson, Rick, „Take în the Good: Do Positive Experiences «Stick to Your Ribs»?”, accesat la 30 iunie 2020, RickHanson.net/take-în- the-good.

Jazaieri, Hooria, „Which Mindfulness Skills Can Benefit You?”, *Greater Good Magazine,* publicat la 16 octombrie 2017, GreaterGood.berkeley.edu/article/item/which_mindfulness_skills _can_benefit_you.

Kabat-Zinn, Jon, „MBSR, the Attitude of Trust by Jon Kabat-Zinn”, *Mindfulness-Based Stress Reduction,* publicat la 23 aprilie 2020, MBSRTraining.com/mindfulness-attitude-trust.

Kornfield, Jack, *A Path with Heart: A Guide through the Perils and Promises of Spiritual Life,* Bantam, New York, 1993.

Koskie, Brandi, „Depression: Facts, Statistics, and You”, Healthline, ultima modificare la 3 iunie 2020, healthline.com/health/depression/facts-statistics-infographic#1.

Rinpoche, Sogyal, *Cartea tibetană a vieţii şi a morţi**i,*** Editura Herald, Bucureşti, 2011.

Siegel, Daniel J., *Mlndsight. Noua şti**i**nţă a transformări**i** personale,* Editura Herald, Bucureşti, 2021.

Mulţumiri

Enorm de multe persoane m-au ajutat să duc la bun sfîrşit acest proiect. În primul rînd,

trebuie să-i menţionez pe mentorii şi profesorii mei, dr. Michi Rose, dr. Phyllis Rauch, dr. Elliot Zeisel şi dr. Michael Brook. Vă mulţumesc fiindcă mi-aţi dat curajul şi stimulentul de a face primii paşi în lumea scrisului.

De asemenea, aş vrea să le mulţumesc tuturor angajaţilor de la Callisto Media. E o plăcere să lucrez cu o echipă atît de profesionistă şi de eficientă. Le sînt recunoscătoare colegelor mele Madeline Stein şi Zoe Roben pentru observaţiile lor chibzuite, care m-au motivat şi m-au ajutat să scriu în timpul unei pandemii fără precedent. N-aş fi reuşit fără voi.

Doresc să-mi exprim în mod special aprecierea faţă de membrii grupului meu de pregătire de luni şi joi. Le mulţumesc tuturor pacienţilor care mi-au dat imboldul de a-mi transforma cunoştinţele profesionale într-o carte. Mulţumiri speciale harnicilor mei asociaţi de la Mindful NYC, care m-au ajutat să devin un lider mai atent, făcîndu-mă să practic ceea ce predic.

În sfîrşit, le mulţumesc familiei şi prietenilor mei pentru sprijinul acordat acestui proiect. Lui Myla, Nietzsche şi Platon, caprele mele pitice, le mulţumesc fiindcă îmi oferă foarte necesarele pauze de joacă şi mişcare în aer liber. Prietenelor mele Barbara Mitchell, Jacqueline Ambrosini, Cassie Chow şi Jenn Hill le mulţumesc pentru
susţinere şi disponibilitatea de a mă asculta. Membrilor familiei mele din Maui, mama şi tata, Marla şi John, Greg şi Heidi, le mulţumesc fiindcă mă ajută să rămîn motivată şi bine hrănită. Aş vrea să-i mulţumesc în mod deosebit soţului meu, Arben Kane, care este admiratorul meu cel mai fidel, cel mai iubitor şi cel mai entuziast. Credinţa ta neabătută în mine mi-a dat curajul de a porni în noi aventuri incitante.